

اسان علاج



کتاب خانہ طبیب | Facebook



مؤلفہ

زبدۃ الحکماء حکیم نور احمد
تمغہ یافتہ سینئر حکیم

آسان علاج

مؤلفہ
زبدۃ المحکمات حکیم نور احمد تمنغہ یافتہ سینئر حکیم
ناشر

حکیم اکرام الحق - رجسٹرڈ درجہ اول ہیلتھ اسٹنٹ



کتاب خانہ طبیب | Facebook

[مکتبہ نور الصّحت]
۳۹-۱ عبد الکیم روڈ، قلعہ شاہ فیصل - لاہور - پاکستان

قیمت
۵۱/- روپے

بار دوم
۲ ہزار

بار اول
ایک ہزار

ٹیلیفون
۳۰۲۳۹۳

فہرست

صفحہ	مضامین	صفحہ	مضامین	صفحہ
۴۰	کالی کھانسی، بچوں کا ایک وبائی مرض	۱۱	سر درد - بیماریوں کی پیشگی اطلاع دینے	۱
۴۳	دہر کو دور کرنے کا ایک آسان نسخہ	۱۲	والا قدرتی الارم -	۱
۴۶	پتے کا درد غذا کی بد پرہیزی اس کا ایک اہم سبب ہے	۱۳	گرتے بالوں کا سنگھریو علاج -	۲
۴۹	درد گردہ کا سہل نسخہ	۱۴	دماغی اور اعصابی کمزوری بہت سی بیماریوں کا سبب ہے -	۳
۵۲	بوائے نظام ہضم کی ایک تکلیف دہ بیماری	۱۵	بے خوابی کے مریضوں کے لئے ایک	۴
۵۵	پھلہری کا آسان طبی علاج	۱۶	قدرتی دعا	۴
۵۸	بچوں کو چھاتی کا دودھ پلانے والی	۱۷	بڈ پریشی سے کیسے بچا جاسکتا ہے	۵
۶۱	خواتین سرطان کے خطرے سے محفوظ رہتی ہیں	۱۸	آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے دور کرنے	۶
۶۴	بچوں کو سوکھے کی بیماری کیوں ہوتی ہے	۱۹	کے لئے خوش ذائقہ غذا -	۶
۶۷	شیر خوار بچوں میں پیٹ کی بیماریاں	۲۰	دانتوں کے امراض تیزی سے کیوں بڑھ	۷
۷۰	پرہیز، بیماری کا بہترین علاج ہے	۲۱	رہے ہیں	۷
۷۳	سانپ کاٹے کا آسان گھریلو علاج	۲۲	نزلہ و زکام کیوں ہوتا ہے	۸
۷۶	بہنگامی حالات میں گھریلو علاج	۲۳	نزلہ و زکام سے نجات کا آسان ترین نسخہ	۹
۷۹	دہم کی تکلیف دہ بیماری کا علاج	۲۴	گلے میں خراش یا درم ہونے سے کھانسی	۱۰
	ہو سکتا ہے		شروع ہو جاتی ہے -	

تعارف

از جناب لیفٹیننٹ کرنل ڈاکٹر محمد غیاث الدین صاحب (تمغہ قائد اعظم)
ایم بی بی ایس، ڈی۔ پی ایچ، سابق آرمی میڈیکل کور۔ ۱۲۸ نظامی روڈ لاہور چھاننی

اپنے بزرگ دوست حکیم نورا احمد صاحب سے میرے تعلقات گزشتہ اکاون سال سے ہیں۔ آپ میرے آبائی شہر ہوشیار پور (بھارت) میں طبی تعلیم سے فارغ ہو کر اپنی جوانی کے عالم میں تشریف لائے۔ طبی ذہانت، اسلامی دلوں، محنت، دیانت اور کبھی انسانیت کی خدمت کے جذبہ سے مرثاڑ مطب شروع کر دیا۔ اس وقت ہمارے شہر میں کوئی کوالیفائیڈ حکیم، ڈاکٹر موجود نہ تھا۔ انہی دنوں کابل میں پچھلے کی ظالم، چند روزہ حکومت سے تنگ آکر ہمارے شہر کے ڈاکٹر انوار الحق صاحب مرحوم بھی اپنے وطن ہوشیار پور میں تشریف لے آئے۔

ہوشیار پور شہر قدیمی بلدیاتی طبیب مولوی محمد عبداللہ صاحب مرحوم کفیض سے ان کی موت کی وجہ سے محروم ہو چکا تھا۔ حکیم نورا احمد صاحب کی آمد سے شہر نے آرام کا سانس لیا اور قطار در قطار ان کی طبی خدمات سے فیض حاصل کرنا شروع کر دیا۔ اپنی طبی صلاحیتوں، احسن اخلاق اور نرم دلی کے ان تھک جذبات نے

ان کو ضلع بھر کے طول و عرض اور باہر کے مریضوں کیلئے مساجد مفتعالج ثابت کر دیا۔ ان دنوں ایلوپیتھی کا اتنا رواج نہ تھا۔ مسلمانوں میں بیداری آچکی تھی۔ جس کے صدقے میں پاکستان معرض وجود میں آیا۔

آج ہزاروں حکیم ڈاکٹر ہمارے ملک میں موجود ہیں مگر حفظانِ صحت اور ملکی گھاس پھوس سے عام بیماریوں کے سستے علاج کے لئے حکیم صاحب کی کوشش قابلِ تعریف ہے۔ جی رہے کہ حکیم صاحب نے اپنی فنی قابلیت، محنت اور دکھی انسانوں کی خدمت میں قابلِ قدر خدمات انجام دی ہیں۔ آپ ہوشیار پور میں ایور ویدک طبی کمیٹی کے صدر تھے اور ماہانہ دودنہ ضلع بھر کے حکیموں اور ویدوں کی میٹنگ ہوتی تھی۔ لاہور جیسے تیس لاکھ آبادی کے شہر میں بھی آپ طبی کمیٹی کے صدر کی حیثیت سے ہر ماہ دومرتبہ تیار و خیالات اور پیچیدہ مریضوں کو طبی مشورہ دینے کے لئے مجلس منعقد کر رہے ہیں۔

کتابچہ زیر عنوان ”آسان علاج“ میں نے بخور پڑھا۔ اس کی چند خوبیاں قابلِ ستائش ہیں جو حکیم صاحب کے وسیع تجربہ اور انتھک مطالعہ کی دلیل ہیں۔ ہر بیماری کے اسباب کا ذکر سادہ عام فہم زبان میں۔ پھر متعلقہ جسمانی نظام (SYSTEM) کی مختصر کیفیت اور اس پر بیماری کے اثرات نہایت خوبصورتی سے بیان کئے ہیں۔ طریق علاج میں صرف ادویات کا استعمال نہیں بلکہ ”پرہیز علاج سے بہتر ہے“ کے اصول کو اپنایا گیا ہے۔ ہمارے موجودہ معاشرے میں زیادہ تر عام قسم کی بیماریاں عموماً غوراک کی بے احتیاطی اور غلط نظام زندگی کی وجہ سے ہی پیدا ہوتی ہیں۔ آج کل ایک متوسط درجہ کے شہری

کے گھر میں الماریاں ایلو پیٹھک اور یونانی دواؤں سے بھری نظر آتی ہیں۔ ان کا بیداریغ استعمال ایک عادت بن گئی ہے جو قومی صحت پر بری طرح اثر انداز ہو رہی ہے۔ اس کتابچہ بعنوان آسان علاج کے مطالعہ سے ہر پڑھنے والے کو پوری طرح مندرجہ بالا حقائق سے واقفیت حاصل ہو جائے گی۔ وہ اپنے اہل و عیال اور دوست احباب کو بیماری کی صورت میں کافی حد تک فائدہ مند ثابت ہوگا۔

میں یہ لکھنے میں خوشی محسوس کرتا ہوں کہ حکیم نور احمد صاحب نے اس کتابچہ میں آسان علاج کے علاوہ اپنی دیگر تصانیف یعنی مگدستہ طب و صحت، شہدستی طاقتور غذائیں، تندرستی کے راز میں بھی ان قدر قیمتی اصولوں کو طبی رنگ میں پیش کیا ہے جس سے ملک کے ہزاروں افراد فائدہ حاصل کر رہے ہیں۔ میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ میرے بزرگ و دوست حکیم نور احمد صاحب کی عمر دراز کرے۔ ان کی کوششوں اور تجربوں سے زیادہ سے زیادہ عوام ان سے فیض حاصل کرتے رہیں۔

احقر العباد

مگدستہ طب و صحت

پیش لفظ

حضرت انسان کو خداوند کریم نے دنیا بھر کی آباد اور غیر آباد زمینوں بھندوں اور پہاڑوں سے پھل پھول، سونا چاندی، پٹرول اور ڈیزل کے خزانے نکال کر کام میں لانے کے لئے پیدا فرمایا ہے۔ یہ انسان آج شیرا مٹھی اور انسان کو ایک لقمہ بنا کر منہ میں ڈالنے والے درندوں کی ناک میں نیکیل ڈالے مزے سے پھر رہا ہے۔ تاریخ دان دنیا آج بھی سیدنا حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ کے کارناموں کو عزت کی نگاہ سے دیکھتی ہے۔ دریا تے نیل جیسا سرکش اور ٹھاٹھیں مارنے والے دریا اپنی ٹھنی سے جب بندگانِ خدا کی زندگی ختم کرنے پر اتر آیا، تو رسول کریم کے اس جلیل القدر صحابی کے ایک کاغذ کے پرزے پر لکھے ہوئے حکم سے اس کا مزاج درست ہو گیا تھا۔

دنیا کی ہر چیز کو قابو کرنے والا یہ انسان بیمار ہو کر بے بس ہو جاتا ہے بیماری کی حالت میں اچھی سے اچھی اور قیمتی غذا کھانے کو دل نہیں چاہتا۔ بھوک کی کمی لازمی طور پر کمزوری کر دیتی ہے۔ کمزور انسان اپنے موزمرہ کے کاروبار انجام دینے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔ ایک تندرست انسان ہی معاشرہ میں

اپنا صحیح مقام برقرار رکھ سکتا ہے۔ موجودہ ترقی کے دور میں علاج بے حد گراں ہو رہا ہے۔ معاشرہ کا ایک تہائی طبقہ روزانہ اس قدر پیسے نہیں کماتا، جس قدر کہ چارونگے علاج کے لئے اسے خرچ کرنے پڑتے ہیں۔ اسی جذبے کے تحت بندہ نے آسان علاج کی تیاری شروع کر دی۔ میرے مطب میں روزانہ پانچ سات مرد عورتیں اور جوان عموماً لے آجاتے ہیں، جو کہ آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقوں سے بڑے پریشان نظر آتے ہیں۔ کئی منچلے تو ہزار پانچ سو روپے ان سیاہ حلقوں کو مٹانے کے لئے خرچ کر کے مجھے اپنی غم بھری داستان سناتے ہیں۔ ہزاروں مریضوں پر آزمایا ہوا ایک کم خرچ نسخہ سونف، مغز بادام اور کشمش والا آپ کو اس کتاب میں نظر سے گزرے گا۔ اسے استعمال کرنے والے بھاتی چند بیسوں کے خرچ سے اپنی صحت اور خوبصورتی آسانی سے حاصل کر سکیں گے۔ ایسے درجنوں چند ٹیڈی بیسوں والے علاج آپ کو پڑھنے کا موقع ملے گا۔ امید ہے کہ معاشرہ اس کتاب کو غور کے ساتھ مطالعہ کر کے اپنے دکھ دردوں کو چند ٹیڈی بیسوں کے خرچ سے دور کرنے میں خدا کے فضل سے کامیاب ہو سکے گا۔

احقر

نور احمد۔ دواخانہ نورالصحیح۔ عجد الکریم روڈ۔ لاہور

مؤرخہ ۳۰ ستمبر ۱۹۸۰ء

سر درد

سر درد — بیماریوں کی پیشگی اطلاع دینے والا قدرتی الارم

سر درد کو انگریزی میں ہیڈ ایک اور عربی میں صداع کہتے ہیں۔ صداع کے لغوی معنی پھاڑنے والی ہیں۔ اس درد میں عموماً سر اور اس کے ساتھ ملے ہوئے اعضا یعنی آنکھ، کنبی، ناک اور کان میں ٹیس اور پھاڑنے والی کیفیت رونما ہوتی ہے۔ اس لئے اسے نشانی کی وجہ سے صداع کے نام سے پکارا گیا۔ پرانے اطباء اس مرض کو دوسری درجنوں بیماریوں کا پیش خیمہ خیال کرتے ہیں۔ طب اسلامی میں اسے مستقل مرض نہیں سمجھا جاتا۔ یوں سمجھا جاتے کہ سر درد ایک جھنجھوڑنے والا خطرے کا الارم ہے۔ اس الارم کی خبر یا کر اس کے پیدا کرنے والے اسباب اور امراض کے علاج کی فکر کرنا چاہیے۔

جن بیماریوں میں بطور نشانی، سر درد واقع ہوتا ہے۔ ان کے لحاظ سے اس کے کئی نام رکھے گئے ہیں۔ مثلاً صداع بیضہ، ضرنبی، شرکی، سہمی، دومی، ماوی، سافج، مزعزنی، تبخیری، جماعی، استفراغی، دودی، مجمرانی، کلومی، نزلی، غمی، بیداری، امتلائی اور شقیقی وغیرہ۔ دنیا میں شاید ہی کوئی انسان مل سکے جس نے اپنی زندگی کا کچھ وقت اس پریشان کرنے والے درد میں نہ گزارا ہو۔ یہ بیماری مردوں کی نسبت عورتوں میں۔ دیہاتیوں کی نسبت، شہریوں اور

اور محنتی میسر کلاس ہاتھ پاؤں ہلانے والوں سے کہیں زیادہ نازک مزاج اور
 امیرانہ زندگی بسر کرنے والوں کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے۔ اس کے مقامی
 اسباب میں دانتوں کی خرابی، درد اور کھوکھلا ہونا، آنکھوں کی عام بیماریاں
 اور نظر کمزور ہونا۔ کان کی چھنسی اور کان بہنا شامل ہیں۔ اندرونی اسباب میں
 گھٹیا، سوزاک، آتشک، اگر دوں کی بیماریاں، ہر قسم کے بخار، ذیابیطیس، شکر ہی،
 اعصابی کمزوری، مہیس یعنی کمی خون اور دماغی خرابیاں سرد و پیدا کرتی ہیں
 سرد ہواؤں کا چلنا، دھوپ میں زیادہ دیر تک بیٹھے رہنا، گرد و غبار، پھول
 اور ڈیزل کا دھواں، زیادہ جاگنا، زیادتی شور و غل، جسمانی اور دماغی محنت کر کے
 تھک جانا، عورتوں میں ماہوار می شروع ہوتے وقت یا ماہوار می ختم ہونے
 پر یا درمیان میں بے قاعدگی ہونا بھی سرد و پیدا کرتا ہے۔

دل کی کمزوری، شریانوں کی سختی، گرم غذائیں زیادہ کھانا، سر پر چوٹ لگنا
 دماغی رسولیاں اور پھوڑے، اعصاب، معدہ، جگر، دانتوں اور گردوں کی
 لمبی بیماریاں، قوت مدافعت کو کمزور کر کے عموماً دائمی سرد و دین مبتلا کر
 دیتی ہیں۔ سرد و شروع ہوتے ہی کسی تجربہ کار معالج کا مشورہ لینا اور اپنے
 ارگرد سے حالات کا جائزہ لینا ضروری ہے۔ علاج میں آسانی پیدا کرنے کے
 لئے پہلے دو موٹی باتیں ذہن نشین کریں۔ یہ درد بیرونی اسباب مثل سردی
 لگنا، گرمی سے دوچار ہونا۔ دھواں، شور و غل یا زور سے دباؤ آجانا یا چوٹ

گنا سے ہو تو دوائی کھانے کی پہلے ہی کچھ ضرورت نہیں۔ سردی والے کو گرم ہوا
روشنی اور حسب ضرورت بجلی ریڑر کے پاس بٹھانا یا گرم دودھ، چائے پلا کر
کبیل اوڑھنا ہی صحت مند بنادیتا ہے۔ گرمی کا اثر دور کرنے کے لئے برف
کا پانی پلانا اور برف سے ٹھکور کرنا ہی کافی علاج ہے۔ زخم یا چوٹ کا علاج پٹی
باندھنا اور گرم دودھ میں سلاجیت دو سے چھ رتی تک یا پھلکڑی کھیل کی ہوئی
دو چار رتی کھلانی ہی کافی علاج سمجھنا چاہیے۔

سردی یا نزلہ یا زکام کی وجہ سے سرد رہو تو گل بنفشہ سات اشیا اسٹووس
اسی قدر یا صرف چائے کی تپی گلاس بھر پانی میں بوش دیں اور دم سخت کر کے
ان کے بوشاندہ میں کھانڈ ملا کر نیم گرم پلانا ہی کافی علاج ہو جاتا ہے۔ پرانے
نزلہ زکام کے اثر سے مستقل سرد رہتے لگے تو دلیہ گندم یا جو چوتھائی سے ایک
چھٹا تک وزن، مغز تر بوز، مغز پیٹھ، خشخاش، بادیاں، دسولف، چاروں تین
سے چھ ماشہ تک، مغز بادام، عدد، منقہ بیج نکالا ہوا، عدد، پاؤڈر ٹھہ پاؤ
پانی یا دودھ میں گھوٹ کر چائے چھانسنے والی چھلنی میں چھان کر میٹھا ڈال کر کشتہ
مرجان ایک دو رتی چند روز صبح استعمال کرنے سے نزلہ زکام کا بار بار ہونا اور
سردی کو خدا کے فضل سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

اٹریفال کشنیزمی ایک تو لہ کی مقدار میں یا اس میں کشتہ صدف مروارید (سیپ)
رتی دو رتی ملا کر چند روز استعمال کرنا بھی مفید ہے۔

چھوٹے بڑے جوڑوں کے درد سے ہونے والے سردرد میں صبح کے وقت سچون سورنجاں سات ماشہ سے ایک تولہ اور شام تین چار بجے طریف کشیفہ می ایک تولہ چند روز استعمال کرائیں۔

اعصابی کمزوری کے سردرد میں مغز بادام، کشمش، ملاٹھی اور کچھ دبتر مینوں ایک ایک تولہ کوٹ کر بڑے کاہلی چنے یا چار رتی وزن کی گولیاں بنالیں۔ صبح و شام ایک ایک گولی کھانے کے بعد پانی سے کھایا کریں۔

عورتوں میں ایام ماہواری کی خرابی سے ہونے والے سردرد میں مرکلی کا گوند صبر زرد یعنی ایلوا اور نوشادر مینوں دوائیں ایک ایک تولہ پیس کر عرق بادیاں کا چھینٹا دے کر گولی بقدر کالے چنے بنالیں۔ دو چار ہفتے یہ گولیاں روزانہ ایک یا دو عدد دودھ یا عرق بادیاں کے ساتھ سوتے وقت استعمال کرنے سے انشاء اللہ ماہواری کی بے قاعدگی اور سردرد میں آفاقہ ہو جائے گا۔

گرتے بالوں کا سستا گھریلو علاج

آج کل بال گرنے کی بیماری دنیا میں بڑی تیزی سے پھیل رہی ہے۔ موجودہ تہذیب اور رہن سہن کے طور پر لیتے بالوں کے ساتھ بہت زیادتی کر رہے ہیں۔ روزانہ دو چار سکولوں اور کالج کے رٹکے لڑکیاں سر کے بال گرے سے پریشان علاج کے لئے میرے مطب (کلینک) میں آتے رہتے ہیں۔

اکثر کاروباری حضرات بھی سر کے بال گرنے اور گنجنے پن کی شکایت کرتے ہیں۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ معاشرہ اپنی خوبصورتی قائم رکھنے کے لئے ہر سال لاکھوں روپوں کے تیل، کریمیں اور روشن استعمال کر رہا ہے۔ اسی فیصد مرد عورتیں موجودہ چالو ہیر ٹانک، ہیر روشن، کریم اور تیلوں پر کافی رقم خرچ کر کے بھی بال اگانے کی خوشی سے محروم ہیں۔ اکثر منچلے آج کل بجلی کی مشینوں سے بھی بال اگانے کے لئے کئی ہفتے صرف کر رہے ہیں۔

بالوں کی حفاظت کے لئے یہ حقیقت ذہن میں رکھیں کہ بال لحمیات یعنی پروٹین سے انسانی بدن میں پیدا ہوتے ہیں۔ اگر ہمارے بدن میں لحمیات کی کمی ہوگی تو بال کمزور، ناقص، جلد ٹوٹنے والے، بھورے اور سفید ہوں گے۔ ہر گھر میں بچہ، بوڑھا، مرد عورت کوئی نہ کوئی آپ کو سکرمی کا مریض نظر پڑے گا۔ سکرمی جیسے بفا، خشکاشی اور ڈنڈرف کہتے ہیں۔ دراصل وہی غذا ہے جو کہ قدرت نے بالوں کی پرورش کے لئے مقرر فرمائی ہے۔ جب تک یہ غذا ہمارے بالوں کی جڑوں میں جذب ہوتی رہتی ہے تو ہمارے بال پھلتے، پھولتے، گھٹنے اور خوبصورت رہتے ہیں۔ جب بالوں کی جڑیں اس غذا کو اپنے اندر جذب نہ کریں تو یہ غذا سفید رنگ کے خشکاشی دانوں کی شکل میں کھو پڑی کی سطح پر چمنا اور اکٹھی ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اسے دو قسم کے نقصانات سے واسطہ پڑتا ہے۔ اول تو بالوں کی جڑوں میں غذا جذب

ہونے کی وجہ سے دن بدن کمزور ہونا شروع ہو جاتے ہیں جب بالوں کو غذا کم ناقص یا بالکل ملنی بند ہو جاتی ہے تو اس کا اثر کئی شکلوں میں نہیں نظر آتا ہے۔ بال جھڑنے لگتے ہیں، جلد ٹوٹنے شروع ہو جاتے ہیں، زیادہ لمبے اور گھٹنے نہیں ہوتے۔ چمک دمک میں فرق آ جاتا ہے۔ بڑیس کھوکھلی ہو کر معمولی اشارہ سے گرنے شروع ہو جاتے ہیں۔ رنگ بدل کر بھورے اور سفید ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

دوسرا نقصان یہ ہے کہ وہ غذائی اجزاء میل کے روپ میں بھوسی اور ڈنڈر کی شکل بن کر کھو پڑی کے اوپر جبنے شروع ہو جاتے ہیں۔ سر بوجھل، حساس اور اور اس میں درد ہونے لگتا ہے۔ بھوسی کی کثرت واسے مریض سر کے چکر اور کاتوں سے آوار میں نکلنے سے پریشان حال رہتے ہیں۔ ان حالات میں دماغی طاقت کے لئے دودھ، دہی، مکھن اور مغز دھیا پکا ہوا، زیادہ استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔ سر کو دھونا اور تر پھل کے پانی کی خوار سر کو پہنچانی پرانے گھریلو مفید علاج ہیں۔

اب ایک سستا ملکی گھاس پھوس سے تیار ہونے والے تیل کی ترکیب تیل ہی غور سے ذہن نشین کر کے اسے تیار کر کے گھر بھر کے سب افراد کے بالوں کی حفاظت کے لئے استعمال کر انیں۔ درخت موسمری، کرنا برنا، بیرمی اور ارژندان پانچ درختوں کے آدھ آدھ سیر تازہ پتے لے کر خوب کوٹ کر دوبارہ

سہ بارہ ان کا پانی نچوڑ لیں۔ پھر اس پانی میں بالچھڑا، اشنہ، (چھیل چھیللا۔ بڑھا بڑھی) اہبل (ہو بیر)، برادہ صندل سفید، برہمی بوٹی، ایک ایک چٹانک پوتہ ترنج (سنگترہ، کنو یا مٹھا کا چھدکا) خشک دھنیا دو دو چٹانک سب کو کوٹ کر اس پانی میں بارہ گھنٹے بجو کر اس میں تین سیر تلی کا تیل درغنہ بنو، مٹھا تیل، ملا کر نرم آگ پر اس حد تک پکائیں کہ پانی جل کر تیل باقی رہے۔ ٹھنڈا ہوئے پر چھان کر بوتلوں میں بھر لیں اور بالوں کو روزانہ لگائیں۔

دماغی اور اعصابی کمزوری

دماغی اور اعصابی کمزوری — بہت سی بیماریوں کا سبب ہے

سردی کے موسم میں ہر شخص طاقتور غذا کھانے کی آرزو رکھتا ہے۔ اس موسم میں کمزور آدمی تو سردی میں ہاتھ پاؤں ہلانے سے معذور اور ٹھٹھڑے رہ جاتا ہے۔ زیادہ سردی محسوس کرنے والے افراد عموماً دن کے نو دس بجے ہی بستر چھوڑتے ہیں۔ زیادہ سردی والے شہروں میں معاشرہ دن رات کونے اور گیس کی انگلیٹھیاں لئے بیٹھا رہتا ہے۔ کمزور دماغ والے اکثر چھینکیں آنے اور زلہ وز کام سے پریشان رہتے ہیں۔ معاشرہ کا نظام ہر آدمی کو ہاتھ ہلانے اور کام کاج کرنے کے لئے مجبور کرتا ہے۔ یہی حقیقت ہے کہ مریضوں اور سردی کے موسم میں کاروبار زیادہ مقدار میں سرانجام پاتا ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ بر فانی

علاقوں میں لوگ بجلی، گیس اور انٹر کنڈلشن مکانوں، کارخانوں اور فیکٹریوں میں کثرت سے کام کرتے کرتے اور اپنی مصنوعات زیادہ سے زیادہ مارکیٹ میں لے آتے ہیں۔ میرے مطب میں روزانہ کئی اصحاب سر درد، نزلہ، ازکام، پیشاب کی زیادتی، اعصابی تھکن، بدن کا پینے اور کیکچی محسوس کرنے کی شکایت کرتے ہیں۔ ایک نصف صدی پرانا حکیم ہوتے ہوئے ہر ہر مریض کے حالات کا جائزہ لے کر اس کا باقاعدہ علاج کرنا میں ضروری سمجھتا ہوں۔ اس گماگمائی کے دور میں اکثر بھائی اس بات کا تقاضا کرتے ہیں کہ حکیم صاحب ہمیں کوئی بنی بنائی آسان جنرل ٹانک دوائی بتا دیجئے۔ لاکھوں مریضوں کا علاج معالجہ کرنے کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ جس آدمی کا معدہ، دل، دماغ، اعصاب اور گردے صحیح طور پر کام کرتے رہیں تو وہ روزانہ دوڑ بھاگ اور نفی کمانے میں آسانی سے چکر کاٹ سکتا ہے۔ ہمارے طبی خاندان میں ایک جامع انقوائد گولیاں تیار کی جاتی ہیں

دل و دماغ کے لئے جینرل ٹانک کا مجرب نسخہ | جو کہ انسانی بدن کے اعضائے رئیسہ یعنی دل

بجراور دماغ کو طاقت اور ان کے مناسب حال غذا بہم پہنچاتی ہیں۔ اعصاب کو چستی اور حرکت کرنے میں مدد دیتی ہے اور معدہ کو غذا ہضم کر کے اس کے بدن پالنے اور ٹوٹ پھوٹ مرمت کرنے والے اجزاء ہضم کے بعد جدا جدا کر

کے بدنی طاقت قائم رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ ان گولیوں میں پانچ اجزاء شامل ہیں۔ پانچ پانچ تو لے یعنی دواؤں سے کچھ زائد وزن مغز بادام، مغز کھوپرہ، زماریل، خشک کھجور اور ایک ایک تولہ زعفران یعنی کیسرا در کچلہ مدبر۔ پانچوں دوائیں پس کر سب کو ملا کر گولیاں مٹر کے دانے یعنی چار رتی وزن کی تیار کر لیں۔ ان گولیوں میں مغز بادام آپ کو اٹھارہ فیصد سے زائد لمبیاں یعنی پڑھیں، ۵۴ فیصد قدتی گھی یعنی روغنی اجزاء ہیں۔ بیس فیصد کے قریب نشاستہ دار گلو کو زوالے اجزاء اور ایک چھٹانک وزن دو سو پچتر حرارے دیتا ہے۔ کھوپرہ لمبیاں چھتیس فیصد روغنی اجزاء یعنی گھی چالیس فیصد، گلو کو زچوہ فیصد اور ایک چھٹانک وزن دو سو بادن حرارے دے گا۔ ایک چھٹانک کھجور لمبیاں تین فیصد، گھی آدھ فیصد، گلو کو ز قریباً ستر فیصد اور ایک سو ستر حرارے چھٹانک وزن دیتی ہے زعفران اپنے اندر بیستیس فیصد لمبیاں سموئے ہوئے دل، دماغ، جگر، اعصاب اور گردوں کی ٹوٹ پھوٹ مرمت کر کے خالص نیا خون اور نئی انگلیں اور جوانی کی لہر بدن میں دوڑانے کے لئے لاجواب دوائی صدیوں سے تسلیم کی جاتی ہے۔ پانچوں جز کچلہ مدبر جسے اطباء اذرا تاتی اور لاطینی زبان میں نکس دامیکا بولتے ہیں۔ ایک زبردست اعصابی طمانک اور بھوک بڑھانے والی دوائی ہے۔ طب یونانی ویدک، ایلو پییتی اور ہومیو پییتی میں اسے ایک تلخ مقوی معدہ اور اعصابی طاقت بحال کرنے والی دوائی تسلیم کیا جاتا ہے۔ اس کی روزانہ خوراک ایک چاول

سے ایک رتی تک برسوں سے لاکھوں حکیم اور ڈاکٹر اپنے مریضوں کو استحصال
 کر کے صحت اور توانائی بجالا کر رہے ہیں۔ اس چار رتی وزن گولی میں آج
 چاول کچلہ مدبر شدہ اور زہریلے اثرات سے صاف کیا ہوا شامل ہوتا ہے۔
 یہ گولیاں ہم زیادہ سردی محسوس کرنے والوں، زیادتی پیشاب، دائمی نزلہ و زکام
 اور جھینکس آنے والوں، ادماغی اور اعصابی کمزوری اور کمی بھوک کے مریضوں
 کو صبح ناشتے کے بعد یا صبح و شام کھانا کھانے کے بعد یا سوتے وقت دودھ
 یا چائے کے ساتھ استحصال کرتے ہیں۔ کچلے کو مدبر کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ
 صاف موٹے دانے کچلے کے جو گلے بڑے نہ ہوں، کسی برتن میں گائے
 بکری یا بھینس کے دودھ میں صبح بھگو کر رکھ دیتے ہیں۔ دوسرے دن وہ دودھ
 ضائع کر دیتے ہیں اور نیا دودھ جو کچلوں کو ڈھانپ کر چار انگشت اوپر تک
 آجائے ڈال دیتے ہیں۔ چھ روز اسی طرح دودھ بدلنے کے بعد ساتویں روز
 اسی دودھ کے ساتھ نرم آگ پر پکاتے ہیں۔ جب دودھ کھوپا کی مانند ہو جائے
 تو آگ سے اتار کر پانی سے دھو کر پھولے ہوئے کچلوں کو دودھ ٹکڑے کر کے
 ان کے درمیان کا پتہ دور کر کے جلدی کوٹ کر چاروں دوا میں ساتھ ملا کر
 چار چار رتی کی گولیاں تیار کر کے رکھ لی جائیں۔ اگر اس نرم کچلے کو جلدی نہ
 کوٹا گیا اور وہ سخت ہو گیا تو اس کا کوٹنا مشکل ہو گیا۔ ہر دم چائے، سگریٹ
 استحصال کر کے کام کرنے کے عادی ان گولیوں کو روزانہ دو تین عدد دودھ یا

پھلوں کے جوس یا بخنی کے ساتھ استعمال کر کے چائے اور تمباکو نوشی بھی چھوڑ سکتے ہیں۔

بے خوابی کے مریضوں کے لئے ایک قدرتی دوا

یہ دوا اعصابی درد کے لئے بھی مفید ہے

آج کل کے ایٹمی دور میں عموماً ہر شخص پریشان حال نظر آ رہا ہے۔ گھریلو اور کاروباری مصروفیت اس قدر بڑھ گئی ہے کہ قریباً ننانوے فیصد اشخاص ہر وقت سوچتے ہی رہتے ہیں۔ مٹی جون کے مینے میں دن بڑے اور راتیں چھوٹی ہو جاتی ہیں۔ موجودہ معاشرے کا تقاضا رات کو مشکل گزارہ بجے بستر پر جانے کی اجازت دیتا ہے۔ پلنگ پر پاؤں رکھنے سے بین الاقوامی دنیا کے واقعات اور حالات ہماری آنکھوں کے سامنے گھومنے لگتے ہیں میرے مطب میں روزانہ متعدد بے خوابی کے مریض آتے رہتے ہیں۔ کوئی کہتا ہے کہ حکیم صاحب میں مشکل سے رات نو دس بجے ایک چپاٹی شوربہ کے ساتھ کھاتا ہوں۔ ریڈیو اور ٹیلی ویژن سے گزارہ بجے فارغ ہو کر جب آرام کرنے کا ارادہ کرتا ہوں تو پیٹ تنہا ہوا ڈھکریں اور گیس تنگ کرنا شروع کر دیتی ہے۔ کسی کرٹ لیٹے چین نہیں آتی۔ دوسرا کہتا ہے کہ صبح سے شام تک تو چائے سوڈا پیتے گزر جاتی ہے۔ صبح کا کھن توش

کلچر، ڈبل روٹی تو شام تک ہضم ہی نہیں ہوتی۔ بار بار سیون اپ کو کا کولا اور
 اور چائے کی پیالی پیتے پیتے اس ناشتے کو سیٹ سے نیچے اتارنے کی کوشش
 کرتا ہوں۔ دن میں کئی سگریٹ پی جاتا ہوں، مگر سیٹ کا تناؤ کم نہیں ہوتا۔
 دو تین بجے مشکل سے ایک آدھ چپاتی کوئی چٹ پٹا سالن ہو تو کھا لیتا ہوں
 دوپہر کا کھانا رات آٹھ بجے تک ہضم ہی نہیں ہوتا۔ مشکل سے رات نو دس
 بجے ایک آدھ چپاتی کھانے کو نصیب ہوتی ہے، جس کے ہضم کرنے
 کے لئے کرٹیس پر کرٹیس بدلتا ہوں، مگر نیند نہیں آتی۔ تیسرے صاحب
 یوں اپنا قصہ بیان کرتے ہیں کہ حکیم صاحب میں قبض کا رخص ہوں۔ رات کو
 دیر تک بھوک نہیں لگتی اور کھایا پیا کھینچے پر دھار رہتا ہے۔ سوتے وقت
 ذرا آنکھ لگ گئی کہ کوئی نہ کوئی خیال آیا اور میری نیند اچاٹ ہو جاتی ہے
 پچاس سال سے اوپر والے اسٹی فیصد اصحاب یہی روزاروتے ہیں کہ
 صاحب ایک دو بجے رات کے بعد نیند آتی ہی نہیں۔ نیند نہ آنے کے
 مختلف اسباب ہیں، جن کا علاج کسی شجرہ کار حکیم کے مشورے سے
 کرنا چاہیے۔ آج میں انشاء اللہ ماہ مئی میں جو بن پرانے والی ایک گھاس
 پھوس کا تذکرہ کروں گا۔ اس گھاس کا نام آکسن ہے۔ اسے عوام سن ڈھکا
 ہوا بھولا اور اسگندھ بھی کہتے ہیں۔ پاکستان کے طول و عرض اور دوسرے
 گرم ممالک میں یہ پودا قریباً سارا سال متا رہتا ہے۔ بہار کے موسم میں

اس کے پتے پتے آنے شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ پودا تین چار فٹ بلند
 پتے اک کے پتوں سے مشابہ مگر اس سے قد میں چھوٹے۔ اس کے پتے
 کی شکل بالکل گائے کے کان سے مشابہت رکھتی ہے۔ یہ برہی نما پتے
 دو سے چار انچ تک لمبے ہوتے ہیں۔ پتوں کے پھلی طرف ہکا سفید روآن
 ہوتا ہے۔ شاخ کے دونوں طرف ایک ایک پتہ اوپر سے نیچے تک
 لگا ہوا بہت خوشنما معلوم ہوتا ہے۔ موسم بہار میں اس کے پتے دو تین
 انچ لمبے ہو کر چھوٹے ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ ان پتوں کے درمیان
 سے چار خانہ غلاف میں لپٹے ہوئے گول پھلوں کے گچھے تہہ بترہ لکھنے شروع
 ہو جاتے ہیں۔ وسط اپریل میں اس کے بیجوں کے گچھے دونوں طرف نظر
 آنے شروع ہو جاتے ہیں۔ گچھوں کا غلاف اور اندر کا بیج پہلے ہرے رنگ
 کا ہوتا ہے۔ اپریل کے آخری ہفتے میں اس کا غلاف مبھورے رنگ اور
 اور اندر کا گول بیج ہو کر رتی کے برابر جیسا ست رکھتا ہے، بالکل سرخ خون
 کے رنگ جیسا ہو جاتا ہے۔ یہ کالے چنے سے قدرے چھوٹا اپنے اندر درجنوں
 خشک خاش کے برابر بیج رکھتا ہے۔ اس پھل کا ذائقہ کڑوا اور قدرت کے
 کیمیا گرنے اس میں بے چینی دور کر کے سکون پیدا کرنے اور دلوں کو کم کر کے
 اس مقام کے تناؤ میں کمی کرنے اور زمیند لانے کی صفت پیدا کر دیتی ہے
 روزانہ میں متعدد چھوٹے جڑے بوڑوں اور اعصابی درووں کے مریضوں کو

اس کی تازہ شاخ پھلوں اور بیجوں سے بھری دکھلا کر اس مفت ملنے والی گھاس کے فوائد دل نشین کرانے کی کوشش کرتا ہوں۔ ہمارے ملک کا بچہ بچہ روزانہ اس قیمتی گھاس کو اپنے گاؤں تحصیل اور شہر کے ارد گرد رضا کارانہ طور پر سرنکالے کھڑی دیکھتا ہے مگر اس کی قدر نہیں کرتا۔ یہ مفت کی دوا چھوٹے بڑے جوڑوں کی درد، اعصابی تناؤ، بدن کا اکڑے رہنا، پریشانی خیالی اور زمیند اچاٹ ہو جانے کی گھریلو اور بے ضرر دوائی ہے۔ صبح سویرے آبادی سے چند قدم باہر قدم رکھنے پر آپ کو ایک گز کے قریب اونچی آکسن نظر آجائے گی۔ اس کے پکے ہوئے بیج جو کہ غلاف میں بند ہوتے ہیں۔ ایک شاخ سے دو چار گچھے توڑ کر نرم ہاتھ پھیریں تو اوپر کا بھورا غلاف جدا ہو کر اندر سے خون کے رنگ والے گول ماش کے دانے سے بڑے اور چنے کے دانے سے چھوٹے پھل اکٹھے ہو جائیں گے۔ یہ تازہ پھل تین سے نو ماشے وزن، عمر اور طاقت کے مطابق صبح سویرے چبا کر کھائیں۔ چند روز سے چند ہفتے تک ان مفت کے پھلوں کے استحصال سے انشاء اللہ دماغی پریشانی دور، نیند بھرپور اور چھوٹے بڑے جوڑوں کی در وادر ورم دور ہو جائے گی۔ اپریل، مئی میں ان پھلوں کو توڑ کر محفوظ کر کے پورا سال ان سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

بلڈ پریشر سے کیسے بچا جاسکتا ہے ؟

ایک دن میں ہمارا دل اس قدر خون دھکتا ہے کہ وہ ساڑھے ہزار میل لمبی شریانوں میں سما سکتا ہے یا یوں سمجھیں کہ چار ہزار گیلن والے رقبے کا تالاب اس خون سے بھر سکتا ہے۔ انسانی دل ایک بند مٹھی کی شکل کا ہے۔ کل وزن بیس یا ساڑھے پانیس تو لے ہوتا ہے۔ دل کی حرکت سے مراد اس کا باقاعدہ وقفے کے ساتھ پھیلنا اور سکڑنا ہوتا ہے۔ اس کی حرکت کو تیز اور سست کرنے کے لئے دیگر نرو نامی پٹھے کی خدمات حاصل ہیں۔ اگر اس پٹھے کی کارکردگی میں فرق آجائے تو دل کی دھڑکن بے قاعدہ ہو جاتی ہے۔ ایک ستر سالہ آدمی کا دل دو ارب پچاس کروڑ مرتبہ دھڑکتا اور تقریباً سترہ کروڑ کلون خون دل کے ہر خانے سے گزرتا ہے۔ جسمانی ورزش اور جذباتی جوش و خروش دل کی دھڑکن اور سکڑنے کو تیز کر دیتے ہیں۔ اس صورت میں چھ سے دس گنا تک دل زیادہ خون پمپ کرتا ہے۔

ایک آرام کرنے والے آدمی کا دل عموماً آٹھ گھنٹے کام اور سو گھنٹے آرام کرتا ہے۔ عارضی جوش دلانے والے واقعات اسے تیز کرتے رہتے ہیں۔ اعتدال کی حالت میں دل کی کارگزاری خون کو بارہ سو میل کی بلندی تک پہنچا سکتی ہے۔ دل کا بایاں بطن جو کہ دوسرے حصوں سے زیادہ مضبوط بنایا گیا

ہے۔ ایک سیکنڈ کے ۳۰ حصے میں سکڑتا اور آدھا سیکنڈ آرام کرتا ہے۔ ورزش کرنے سے اس پمپ کو چھ گنا زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ دل کا وزن بدن کا ایک حصہ ہے۔

دل کا کام خون کو گردش دے کر تمام بدن کو چلانا ہے۔ اگر دل کی گردش کم ہو تو بدنی افعال کمزور اور حرکت بند ہو جاتے ہیں۔ خون کے میعاد دباؤ دہلے پریشہ کو قائم رکھنا، اس کے درست حرکت کرتے رہنے پر منحصر ہے۔ اس کا صحیح دباؤ ہی بدنی افعال کو قائم رکھتا ہے۔ خونی دباؤ میں کمی زیادتی سب سے پہلے وائے پرائٹر کرتی ہے۔ وافر مقدار میں باؤ نسیم کی سپلائی ہی دائمی تندرستی کا راز ہے۔ اگر اس کے خلیوں کو مناسب مقدار باؤ نسیم کی نہ ملے تو موت کا سامنا ہو جاتا ہے۔ پانچ منٹ میں دل کو باؤ نسیم کی بندش سے اس کے کسی حصے پر مددنی چھا جاتی ہے۔ یہ خون کی بندش گردوں کو بھی خراب کر دیتی ہے۔ نبض تیز اس لئے ہوتی ہے کہ باوجود کمزوری کے دل زور دے کر اپنے کام کو جاری رکھنے کی کوشش کر رہا ہے۔ تیز دھڑکن کے ساتھ آرام کرنے کا وقفہ کم ہو کر دل کا زیادہ تھکنا لازمی ہے۔ سانس اس لئے چھوٹا ہے کہ پھیپھڑے خون کی صفائی اور فضلات خارج کرنے میں سست روی کا مظاہرہ کرتے ہوں۔ وہ زیادہ حرکت کر کے تلافی کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو سانس چھوٹے لگتا ہے۔ جسم کا ورم گردوں کی ناقص کارکردگی کے اثر سے ہوتا

ہے۔ اس طرح سے فاضل پانی اور نمکیات جسم میں جمع ہو کر درم پیدا کر دیتے ہیں۔ پھیپھڑوں میں پانی اور فضلات جمع ہونے سے وہ اسے کالسی کے ذریعہ خارج کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ دائمی غیات کو مناسب غذائے ملنے سے بے ہوشی ہو جاتی ہے۔

آرام اور سکون کی حالت میں دل کی کارکردگی رسواں حصہ ہوتی ہے دل کو قدرت نے بہت زیادہ مضبوط بنادیا ہے۔ بیمار ہونے پر بھی یہ احتیاطی تدابیر سے برسوں کام کرتا رہتا ہے۔ جب شریانوں کی اندرونی سطح پر کولسٹرول اور چکنائی جمع جاتے تو شریانوں کی وسعت اور سوراخ تنگ ہو جاتے ہیں۔ بعض مرتبہ اس میں چونے کے اجزاء بھی جمع جاتے ہیں۔ اس طرح شریانوں کی لچک کم اور سختی محسوس ہونے لگتی ہے۔ تھوڑے تھوڑے فاصلے پر دل، دماغ اور ٹانگوں کی شریانوں کا تنگ ہو کر پھولنا ان کو تڑپ اور چھل جانے پر آمادہ کر دیتا ہے۔ بڑھتے بڑھتے لچک ضائع ہونے والی شریانوں کے پھٹنے کی نوبت آ جاتی ہے۔ عموماً پہلے دماغ کی شریان ہی پھٹتی ہے۔ شریانوں کی سختی کے اکثر مندرجہ ذیل اسباب ہوتے ہیں۔

۱۔ خون میں چربی یا کولسٹرول کا بڑھ جانا۔

۲۔ خون میں شکر کی زیادتی۔

۳۔ وزن بڑھ جانا۔

۴۔ ورزش چھوڑ دینا۔

۵۔ بے چینی اور پریشانی۔

۶۔ بدنی خدو دلوں کا پھول جانا۔

۷۔ موروٹی اثرات۔

۸۔ کاروبار کی بے یقینی اور زیادہ سوچتے رہنا۔

بعض مریض اس طرح فالج، لقوہ اور بدن کے کسی خاص حصے کے سن ہو جانے کی لپیٹ میں آجاتے ہیں۔ دل کے بعض حصوں کو اس سختی اور کھچاؤ سے دل کے درد، بے ہوشی اور غشی تک نوبت آجاتی ہے۔

آج کل کی غیر صحت مندانہ زندگی چھوٹی عمر میں بھی دل کے مریض پیدا کر رہی ہے۔ ذیابیطس اور چوٹ کے صدمات بھی اس مرض کو پیدا کرنے والے اسباب ہیں۔ اس مرض کی احتیاطی تدابیر یہ ہیں کہ زیادہ نشاستہ دار غذائیں اور جانوروں کی چربی نہیں استعمال کرنی چاہیے۔ وال، ماش، اومی، آلو، گوہی، کچا، بھلوہ پوری کو اپنی غذا سے نکال دینا چاہیے۔ کاروبار، ورزش اور آرام کرنے کے اوقات متعین کر دینے چاہئیں۔ آٹھ گھنٹے کام کے بعد آٹھ گھنٹے تفریح کریں۔ اس تفریحی وقفہ میں گھریلو اور سماجی کاموں کے لئے وقت نکالیں اور بچوں سے دل بہلائیں۔

آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے دور کرنے کیلئے خوش ذائقہ غذا

درجنوں نوجوان مرد عورتیں، طالب علم اور کاروباری حضرات آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے پڑنے سے سخت پریشان ہیں۔ انسان کو مولائے کریم نے سب سے اچھی شکل صورت اور طویل طویل عطا فرمائی ہے۔ دنیا بھر میں حسن کا معیار ہر ملک میں جدا ہے۔ افریقہ اور ناٹجیریا میں سیاہ رنگ پر جمک دیکھیں ہونے کے لئے کافی سمجھی جاتی ہے۔ یورپ میں گورا چٹا ہونا اور نقش و نگار سے اس کی سچ دھج ہی حسن کا معیار قرار دی جاتی ہے۔ ایشیا بھر میں سانولا اور گندمی رنگ پر چھپنے میں نقش و نگار کو حسین قرار دے دیا جاتا ہے۔ ہر آدمی کو مالک الملک کی طرف سے پیشانی، دور رخسار، ناک، آنکھیں اور نہوٹ ایک دل نشین انداز میں عطا کئے جاتے ہیں۔ آج کل مناسب غذا کی طرف سے عقلیت برتنے سے مختلف بیماریاں حسن والوں کو پریشان کئے ہوئے ہیں۔ اکثر طالب علم بڑے بڑے لڑکیاں چہرہ پر دافعہ، دھبے، کیل اور گرمی کے دانے لکھنے سے تنگ حال علاج کے لئے آتے رہتے ہیں۔ ایک محتاط انداز سے یکے مطابق آج کل ۷۰ فیصد افراد کی آنکھوں کے نیچے حلقے پڑ گئے ہیں۔

اکثر دفتری اور کاروباری حضرات اس بات سے سخت نالاں ہیں، کہ

آنکھوں کے نیچے سیاہ رنگ کے حلقے ایسے شروع ہوئے کہ بٹھنے کا نام
 ہی نہیں لیتے۔ پندرہ سے تیس برس تک عمر کی لڑکیاں اور عورتیں بھی
 ان حلقوں سے بےزار علاج کے لئے آتی رہتی ہیں۔ نوجوان اور ادھیڑ عمر والی
 آپس میں ملنے جلنے سے کتراتے ہیں۔

آنکھوں کے نیچے قدرت نے پولدار گوشت اور غدد پیدا کئے ہیں۔
 چربی اور خون کی بہتات سے آنکھیں ابھری ہوئی اور حلقے معلوم ہی نہیں
 ہوتے۔ خون میں شامل جب ہیموگلوبین کی مقدار کم ہو جاتی ہے تو عموماً
 چہرے پر زردی کی جھلک اور آنکھوں کے نیچے رنگ بدل کر نیلے بھورے
 اور کالے حلقے ظاہر ہو جاتے ہیں۔ ان حلقوں پر کھن اور دودھ، دہی کی
 بالائی ملتے رہنے سے بھی اس جگہ غذا پہنچنے سے کچھ نہ کچھ فائدہ ہوتا ہے۔
 غذائی علاج ان حلقوں کا بفضلہ شافی علاج ہے۔ پندرہ سے پچیس سال
 تک اور دوسرے گرم طبعیت والوں کے لئے کشمش میٹھی ایک تولہ مغز
 بادام سات عدد اور سولہ چائے والا ایک چھو بھرات چھٹا تک بھر پانی
 میں مقوٹا کوٹ کر بھگو کر صبح چبا کر کھالیں اور پانی کھاڈ ٹکڑے ملا کر پی
 لیں۔ اس کوٹے ہوئے آمیزے کو کھن یا بالائی اور کھاڈ ملا کر بھی کھایا
 جاسکتا ہے۔ اگر فائدہ جلدی اور بدن ہلانے کی سمیت ہے تو ان کو پاؤ
 دودھ میں گھوٹ کر چائے چھانسنے والی چیلنی میں چھان کر کھاڈ ملا کر موسم

کے مطابق ٹھنڈا یا نیم گرم صبح ناشتے کے طور پر چند بیغٹے استعمال کرنے سے رنگ سرخ، چہرہ بارونق اور حلقے غائب ہو جاتے ہیں۔ بڑی عمر اور سرد مزاج والوں کو کشمش کی بجائے ایک یا دو عدد خربا، سونف اور بادام کے ساتھ استعمال کرنے چاہیے۔ نازک مزاج اور گیس تبخیر والے اس میں دو سے پانچ عدد تک چھوٹی الائچی کا دانہ ملا سکتے ہیں۔ سونف کے دانوں میں لحمیات یعنی پروٹین ۱۶.۸ بناتا تھی ۱۶.۸ فیصد اور چھبھرو زن میں بارہ حرارے ہیں حاصل ہوتے ہیں۔ کشمش میں لحمیات ۲۶.۹ گلوکوز، ۱۱ فیصد قلیل مقدار میں گھی اور ایک تولو وزن میں تیس حرارے شامل ہوتے ہیں۔ منخر بادام میں لحمیات ۱۸.۶ گھی ۱۵.۴، گلوکوز ۱۹.۶ فیصد اور سات بادام اڑتالیس حرارے ہیں دیں گے۔

کیسا خوش ذائقہ اور بدن بنانے والا حیاتین سے بھرپور ناشتہ جس سے کافی حرارے بھی ہمیں مل جاتے ہیں۔ اس ہلکے پھلکے ناشتے کے ایک دو گھنٹے بعد عمدہ بھوک لگتی ہے۔ دماغ میں بوجھ، جگر طن اور کھچاؤ دور ہو کر سوچنے اور دماغی کام کرنے کو دل چاہتا ہے۔ معدہ کا بوجھ کم اور آنتوں کی خشکی دور ہو کر قبض سے بھی بے فکری ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کی طرف صاف اور صحت بخش خون کی آمد سے حلقے دور ہو جاتے ہیں۔

دانتوں کے امراض تیزی سے کیوں بڑھ رہے ہیں؟

شیرخوارگی کے زمانے میں ہی ہمارے مسوڑھوں میں تیس تیس دانت
 ڈھکیل لگتی ہیں۔ ان کا تانا بانا سخت ہوتا ہے۔ دودھ کے دانت عموماً چھٹے
 سال خود بخود گرنے شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد ہمیں پائیدار اور
 مستقل دانت مل جاتے ہیں۔ ہمارے خدا کو ہمیں ہمہ خود یعنی گوشت اور
 سبزیوں کھانے والا بنانا تھا۔ اس لئے ایک ہی قسم کے دانت نہیں دیئے
 گئے۔ سب سے پہلے درمیان میں سوتے یعنی کچلیاں ہیں جو کہ چاتوا اور پھری
 کی طرح سخت اور تیز ہیں۔ ان کے بعد دونوں طرف مسوڑھے کے دائیں بائیں
 دودو ڈھکیں ہیں جن کی دودو جڑیں ہوتی ہیں۔ اوپر نیچے کی یہ آٹھ ڈھکیں
 غذا کو چبانے اور چھوٹے موٹے ٹکڑوں میں تقسیم کرنے کا کام کرتی ہیں۔ اس کے
 بعد آخری سرے میں نیچے اوپر دودو جڑی ڈھکیں ہیں جو تعداد میں آٹھ اور
 غذا کو چکی کی طرح پیسنے کا کام کرتی ہیں۔ غذا کا پسنا، غلو، بننے اور معدہ میں
 جانے سے پہلے ضروری تھا، اس لئے ان ڈھکیں کو کافی چوڑا بنایا گیا۔
 قدرت کا انتظام یہ ہے کہ دانت غذا کی توڑ پھوڑ کر کے اسے معدہ کے لئے
 تیار کرتے رہیں۔ مثال کے طور پر ہم ایک شلغم کھانا چاہتے ہیں۔ ہم اسے
 دانتوں سے کاٹنا شروع کر دیتے ہیں اور اس کے پندرہ بیس ٹکڑے بنا دیتے

ہیں۔ کاٹنے کے اس عمل کو عہدگی سے جاری رکھنے کے لئے ہماری زبان کے نیچے جبڑوں کے دونوں طرف اور جبڑوں میں لعاب پیدا کرنے والی چھوٹی چھوٹی غدودیں ہیں۔ جو لعاب خارج کر کے ان کٹے ٹکڑوں میں شامل کرتے رہتے ہیں۔ ان ٹکڑوں کو ڈارحیں نیچے اوپر گھمانے اور مزید چھوٹے سے چھوٹے ٹکڑے کرنے کے کام میں لگ جاتی ہیں۔ بڑھی ڈارحیں دو چار منٹ میں اس شلغم یا سیب کو منہ کی گلیوں کے لعاب اور زبان کے ارد گرد ہاضم رطوبات کی مدد سے اس کے غلو سے بنا کر ہاضمے کی مالی کے ذریعہ معدے تک پہنچاتی ہیں۔ اس شلغم یا سیب کو جسم کی غذا بنانے کے لئے ہمارے دانتوں، ڈارحوں، زبان اور گلے کی لعابی گلیٹیوں کو حرکت کرنی پڑتی ہے۔ اس حرکت اور ہٹنے چلنے کے ذریعہ ہمارے دانتوں کی ورزش ہوتی ہے۔ ہمارے سوڑھوں اور زبان کی طرف نوا، کی گردش زیادہ ہو تو اس سے یہ زیادہ طاقتور ہو جائیں گے۔

- مگر اب حال یہ ہے کہ ہم نے سیب یا شلغم کھانے کے لئے پہلے چھری سے اس کا چھلکا اتارا۔ پھر ٹکڑے کر کے اندر سے بیج نکالے۔ پھر چار آٹھ یا زیادہ ٹکڑے کر کے اس کو منہ میں ڈالنا شروع کر دیا۔ اس طرح سیب ناماشائی اور د، شلغم، مولی، گاجر کھانے سے ہم اپنے آپ کو مذہب سمجھنے لگ گئے مگر ہم نے اپنا بہت نقصان کر ڈالا۔ پہلے تو سبزیوں اور پھلوں کے اوپر والے پھلکے جن کے اندر قدرت نے فولاد و فاسفورس، حیاتین، لمیات اور حرارے

شامل کئے تھے پھینک کر ضائع کر دیئے۔ پھر ہم نے اپنے مسوڑھوں، دانتوں زبان اور لعابی غدودوں کو بے کار کر دیا۔ جو کام ہمارے دانت، مسوڑھے یا لعابی گلیٹیوں کے کرنے کے تھے، وہ تو ہم نے چھری، چاقو، مشین سے کر لئے۔ اب ایک تو سیب، مولی، گاجر، امرود یا آبلے ہوتے آلو، شکر قندمی کے آدھے غذائی اور جلد مضہم ہونے والے اجزاء ہم نے ضائع کر دیئے۔ دوسرے ہم نے اپنے دانتوں، زبان اور مسوڑھوں میں خون کی آمد و رفت میں کمی کر دی سب جانتے ہیں کہ درزش کرنے سے خون زیادہ گردش کرتا اور گردش کرنے والے بدنی حصے مضبوط سے مضبوط ہوتے چلے جاتے ہیں۔ پھپھلوں، سبزیوں کے ساتھ چیٹے ہوئے چھلکے کچھ کھدرے ہوتے ہیں۔ ان کی ہلکی رگڑ سے دانتوں اور زبان پر جمی ہوئی میل اکھڑ کر غذا کی نالی کی طرف جا کہ بدن سے باہر خارج ہو جاتی ہے۔ اس لئے ہمیں صدیوں سے چاقو پرانے طریقے یعنی شلغم، گاجر، سیب، ناشپاتی وغیرہ کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرنے، اچھد کا جدا کرنے اور اس کو منہ کے لعاب سے غلو کہ کی شکل میں تبدیل کرنے کے لئے سالم گاجر، مولی کو منہ میں ڈال کر یہ سارے کام اپنے دانتوں، مسوڑھوں، زبان اور لعاب دہن کی مدد سے انجام دے کر نہ صرف پوری غذا، بلکہ دانتوں اور مسوڑھوں کو درجنوں بیماریوں سے محفوظ رکھنے اور طاقتور بنانے کا فائدہ حاصل کرنا چاہیے۔ یورپین باشندے تو اس نازک مزاجی اور درجنوں آلات

سے پھل، سبزیاں، چٹریں، پھاڑ اور چھلکے آمار کر کھانے سے عین جوانی میں قدرتی دانتوں سے محروم ہو جاتے ہیں۔ ہم غریب لوگ کیوں نہ پرانے طریقے سے سبزیاں اور پھل کھا کر اپنے دانتوں کو دیر تک قائم رکھیں۔

نزله وز کام کیوں ہوتا ہے؟

ایک چھوٹی سی بیماری نزله وز کام انسان کو اس بیسویں صدی میں بھی خلاصا پریشان کر رہی ہے۔ میرے مطب میں روزانہ درجنوں مریض نزله وز کام اور اس کی پیدا کردہ بیماریوں سے تنگ حال مریض علاج کے لئے آتے رہتے ہیں۔ کاروباری اور مصروف زندگی گزارنے والا طبقہ مطب میں قدم رکھتے ہی ایک دن میں نزله وز کام سے چھٹکارا پانے کا مطالبہ کرتا ہے۔ نازک مزاج مرد عورتیں عجیب کشمکش میں مبتلا نظر آتے ہیں۔ معاشرے کے ایک بڑے طبقے کو اسپر کوڈوپائیرین، ساریڈن اور درجنوں زہریلی خواب آور دواؤں کے اندھا دھند استعمال سے دماغی تنگی اور اعصابی تناؤ کی عام شکایت ہے۔ ایک دوا ایسے مریض بھی میرے پاس علاج معالجہ کے لئے آ جاتے ہیں، جن کو خونی دباؤ فالج اور اعصابی تناؤ نے موت کے قریب لا کر کھڑا کر دیا ہے۔

ایک صدی سے اس معمولی سمجھی جانے والی بیماری کو فوری طور پر دبانے اور رکھنے سے بڑے اثرات پیدا ہوتے ہیں۔ متعدد تعلیم یافتہ مریض بر ملا

پہلے کہہ دیتے ہیں کہ چار سال سے اس نزلہ وز کام کو فوراً روکنے والی دوائی نہیں۔ ایک وکیل صاحب کہہ دیتے ہیں کہ چار سال سے اس نزلہ کو روکتے روکتے انہیں ہلکا سر درد عام طور پر اور بچتے میں دوبار شدید دورہ ہونے لگا ہے۔ دوسرے تاجر کہتے ہیں کہ نزلہ انہیں بڈل کلاس میں پڑھتے ہی شروع ہو گیا تھا۔ اشتہاری دواؤں کے اثر سے اب اعصابی نظام خاصاً کمزور ہو چکا ہے۔ ذرا چلنے اور کاروبار کرنے سے ہاتھ پاؤں سوتے اور تھک جاتے ہیں یادداشت اب کم ہو رہی اور نزلہ وز کام تو بڑھتا ہی جاتا ہے۔ ایک مینک یہ قصہ بیان کرتے ہیں کہ اس نزلہ وز کام کو روکتے روکتے اب میرے بال آدھے سفید ہو گئے اور دن بدن گرنے شروع ہو گئے۔ سینکڑوں دوائیں استعمال کر لیں کوئی افادہ نہیں ہوا۔ اب ہاتھ پاؤں جواب دے رہے ہیں۔

یہ نزلہ وز کام کیا بلا ہے، جو حکیموں، ڈاکٹروں کے قابو نہیں آتا۔ اپنے والد بزرگوار اور اپنے ۵۴ سالہ تجربات سے میں نے تو یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ نزلہ وز کام سے محفوظ رہنے کے لئے دماغ تروتازہ اور قوتِ مدافعت مضبوط ہونی ضروری ہے۔ اشتہاری پیٹنٹ دوائیں ان دونوں کو زیادہ کمزور کر دیتی ہیں۔ گروغبار، ڈیزل کا دھواں، ہر وقت سر جھکا کر کام کرنا۔ دن رات بار بار چودہ گھنٹے بیٹھے کام کرتے رہنا۔ ہر وقت سوچنا اور سوچ بچار کے چکر میں پھنسے رہنا۔ چائے کافی، سگریٹ اور باناڑی چٹ پٹے کھانے۔ دھوپ اور سورج

کی روشنی کو چھوڑ کر تنگ و تاریک مکانات میں بیٹھے رہنا، زیادہ کام کرنے کی غرض سے دودھ، مکھن اور لسی کو چھوڑ کر چائے، سگریٹ اور دوسری دماغ خشک کرنے والی غذائیں استعمال کرنا۔ یہ سب غذائیں نزلہ و زکام کو پیدا کرتی ہیں۔

ناک کی جھلی بے شمار خلیات (سیلز) سے بنائی گئی ہے۔ ہر خلیہ میں بال جیسے تقریباً آٹھ عضلات (مسلز) ہوتے ہیں۔ ہمارا ایک نھننا ایسے لاکھوں عضلات سے بنایا گیا ہے۔ نھننے کی اندرونی سطح میں خود بہ وقت ہلکی ہلکی رطوبت نکالتے رہتے ہیں، جسے یہ سیلیا نامی عضلات حرکت دے کر نھنوں کو تر اور کارکردگی کے لئے تیار رکھتے ہیں۔ نزلہ و زکام کو یک دم بند اور دبائے والی دوائیں اس رطوبت کو نقصان دے کر تھیں درجنوں بیماریوں میں پھنسا دیتی ہیں۔ اس رطوبت سے ہمارے سیلیا نامی عضلات تازہ دم ہو کر نزلہ و زکام کے جراثیم (وائرس) کو اپنی حرکت سے ختم کر دیتے ہیں۔ اگر وہ نھننے کے اندر داخل ہو بھی جائیں، تو ان کو کمزور کر کے بے اثر کر دیتے ہیں۔ تندرستی کے لئے محقول مقدار میں چھینک آنا اور تھوڑی تلخ کا نکل جانا صحت برقرار رکھتا ہے۔ دائمی نزلہ و زکام والے مریض روزانہ کھلی ہوا میں ایک گھنٹہ بسر کریں۔ دھوئیں، گر دوغبار اور گردن بھکا کر کام نہ کریں۔ روزانہ آٹھ دس گھنٹے سے زیادہ کام نہ کریں۔ ہفتے میں ایک دو دن بکری، بھیڑ، گائے، مرغ کا بھیجا ضرور استعمال کریں۔

شکاری حضرات اور کھاتے پیتے بھائی اڑنے والے پرندوں مثل تیر،
 بکبوترو وغیرہ کا بھیجا کبھی کبھی کھانے کا اہتمام کر کے اپنی دماغی صحت کو اس
 مرض سے مقابلہ کرنے کے لئے تیار کریں۔

نزلہ زکام کا حملہ شروع ہونے پر آٹھ دس گھنٹے فاقہ کرنا اور صرف گل غنیشہ
 تین سے چھ ماشہ وزن یا گاؤ زبان آدھ تولہ، ملٹھی آدھ تولہ گلاس پانی میں جوش
 دے کر صبح و شام میٹھا ملا کر نیم گرم پینا مرض کی شدت ہونے نہیں دیتا۔
 ناک بند ہو تو صرف درخت سفیدہ کے پتے تین سے پانچ عدد تک اسی طرح
 جوشاندہ پانی میں بنا کر پینا مفید ہے۔

نزلہ زکام سے نجات کا آسان ترین نسخہ

نزلہ اور زکام میں گلے اور ناک کے اندر استر کرنے والی جھلیوں میں خراش ہو
 جاتی ہے۔ سرد اور گرم ہوا، کھانا اور گرد و غبار اور ایسے کاروبار جس میں باریک
 باریک ذرات گرم بخارات اور گیسیں اڑا کر ناک اور نچھنے میں بار بار خراش
 پیدا کر کے ناک میں درم اور گلے کے دائیں بائیں دونوں طرف کے باریک شکل
 کے خدو دھول میں خراش، کھوراپن، سوچن اور زخم تک پیدا کر دیتی ہے۔ اگر
 گلے میں بار بار خراش اور چھین ہو کر بلغم کا ٹرھی یا پتلی نکلنے لگے تو اسے نزلہ کہا
 جاتا ہے۔ اگر ناک کے ایک یا دونوں نچھنوں میں خراش یا درم ہو کر ناک سے

ریزش شروع ہو، چھینکیں آئیں یا ناک کا ایک یا دونوں نھتے یا کبھی دایاں اور کبھی بائیں نھتنا بند ہو جائے تو اسے زکام کا نام دیا جاتا ہے۔ دائمی نزلہ میں نوزمین (طائفہ) زیادہ سو جے ہوتے اور بڑے ہو جائیں تو اکثر معالج ان کا اپریشن کر دیتے ہیں۔ ناک کے راستے بند ہو جائیں یا درمیانی بڑھی ٹیڑھی ہو جائے تو آجکل اس کو کھرچ دیتے یا بڑھی ہوئی بڑھی کو کاٹ دیا جاتا ہے۔ موجودہ دور میں کارخانوں اور بڑی بڑی مشینوں میں کام کرنے والے مزدور یا زیادہ پڑھنے والے طالب علم یا ہر وقت گرمی سوچ اور دماغی کام کرنے والے افراد نزلہ وزکام میں عموماً ہر وقت مبتلا رہتے ہیں۔ دنیا بھر کے حکیم اصول علاج کے طور پر نزلہ زکام کو دو چار دن زہر بلا خراش دار مادہ نکال کر بند کر دیتے ہیں۔ لیکن نزلہ فوراً بند ہونے پر سر درد، کنپٹیوں، ناک اور آنکھوں کی جھڑن اور دانٹوں کا درد شروع ہو جاتا ہے۔ نزلہ زکام کے لئے اسپر، سارڈین، اکوڈا پائیرین، انجیمن وغیرہ یکدم نزلہ زکام روکنے والی زہریلی دوائیں ہرگز استعمال نہ کریں۔

بار بار نزلہ زکام، دماغی کمزوری، سر درد، شقیقہ وغیرہ کے علاج کے طور پر گندم اور دودھ کا مرکب ایک خوش ذائقہ اور چند پیسوں میں تیار ہو جانیوالا حیرہ جسے دودھی اور لٹکا بھی کہتے ہیں، استعمال کرنا چاہیے۔ ایک ہفتہ سے چالیس دن تک اگر اس گھوٹے اور سردائی کو مریض کی مدت مرض، طاقت اور عمر کے مطابق استعمال کر لیا جائے تو صبح ایک مزیدار دماغ کو طاقت

دینے اور دائمی نزلہ زکام بند کرنے والا ناشتہ ہو جائے۔

مریض کی عمر اور طاقت کے مطابق سوا تولہ سے پونے چار تولے تک گندم کے دانے رات کو چھٹانک ڈیڑھ چھٹانک پانی میں بھگو کر رکھیں۔ صبح کو ٹڈے میں ڈال کر تین سے پانچ چھٹانک تک دودھ ملا کر اسے اچھی طرح گھوٹ کر چائے والی چھلنی میں ڈال دیں۔ چھان کر اسے نرم آگ پر کھانڈ ملا کر پکانا شروع کریں۔ جب پکتے پکتے گاڑھا ہونے لگے تو سوا تولہ سے آدھ چھٹانک وزن لگھی ملا کر سوا ماشہ دار چینی پسپی ہوئی یا چھوٹی الائچی یا سفید زیرہ ملا کر بھون لیں۔ عام لوگ لگھی اور الائچی زیرے کے بھوننے کو تڑکا لگانا کہا کرتے ہیں۔ زیادہ دماغی کمزوری والے کو تڑکا لگاتے وقت یا دودھ میں گھوٹتے وقت منغر یا دام سات سے گیارہ عدد تک بڑھا دیئے جاتے ہیں۔ یہ ناشتہ کرنے سے عموماً ایک دو گھنٹے بھوک نہیں لگتی۔ ناشتہ تیار ہو کر قریباً پانچ چھٹانک وزن ہو جاتا ہے۔ اس کم خرچ دماغی غذا کے اجزاء ہمیں ایک ہزار سے بھی زیادہ حرارے دے دیتے ہیں۔ چنانچہ آدھ چھٹانک گندم ایک سو دس، ایک چھٹانک کھانڈ دو سو تیس، ایک پاؤ دو دھبہ جو کہ جل کر تین چھٹانک رہ جائے گا، سات سو پچاس اور سوا تولہ لگھی ایک سو تیس حرارے دے گا۔ اس حساب سے اس گھریلو دماغی طاقت دینے والے علاج سے ہمیں ایک ہزار دو سو پچیس حرارے بھی مل گئے اور صبح سویرے ایک خوش ذائقہ ناشتہ بھی ہونے کے ساتھ

بار بار نزلہ زکام ہونے اور دائمی کمزوری سے بھی امن ہو جاتا ہے۔

- یہ کم خرچ علاج ہزاروں مریضوں پر تجربہ کیا گیا ہے۔ پرانے حکیم ایسے ہی دائمی طاقت بڑھانے والے علاج معاشرہ کو بتایا کرتے تھے۔ اس معمولی علاج سے آپ کے ہاتھ پاؤں کی تھوڑی دزدش بھی ہو جائے گی۔ دماغ، ناک، آنکھوں کے عضلات اور جھیلوں کو طاقت دینے والی غذا بھی حاصل ہو جائے گی۔ آپ کو غصہ زیادہ آنا بھی کم ہو جائے گا۔ نظر کی کمزوری بھی دور ہوگی۔ آنکھیں تروتازہ رہیں گی۔

اگر بچوں کو اس دودھی کی عادت ڈالی جائے تو سکول کے بچوں کو عینک لگانے کی بھی ضرورت نہ رہے۔

گلے میں خراش یا ورم ہونے سے کھانسی شروع ہو جاتی ہے

کھانسی، پھیپھڑوں، حلق اور سانس کی نالیوں کی اس کوشش سے پیدا ہوتی ہے، جو وہ اپنے اندر کسی لٹکی ہوئی چیز یا خراش کو دور کرنے کے لئے کرتے ہیں۔ دراصل کھانسی اس بات کی علامت ہے کہ ہمارے سانس لینے اور بیرون فیضنا سے بلا نسیم (اکسیجن) جذب کرنے والے اعضاء میں کوئی خرابی یا نقص واقع ہو گیا ہے۔ ہماری خوشحال زندگی کا راز یہی ہے کہ خالص باونسیم بدن کے اندر پہنچ کر زہریلے سیاہ رنگ کے خون کو ارغوانی سرخ رنگ میں تبدیل کرتی ہے اور

بدن کی غذا بناتی ہے۔ سعدی رحمۃ اللہ علیہ نے کیا خوب تشریح فرمائی کہ ہر سانس لینے سے تفریح اور خارج کرنے سے زندگی میں تازگی حاصل ہوتی ہے۔ کھانسی ہمیں پریشان کرنے کے باوجود تیجہ کے طور پر ہمارے لئے رحمت ثابت ہوتی ہے۔ کھانسی یا تو بلغم رک جانے سے پیدا ہوتی ہے یا گلے یا پھیپھڑوں میں زخم، خراش اور ورم ہو جانے سے شروع ہوتی ہے، اسے خشک کھانسی کہا جاتا ہے۔ خراش یا ورم ہونے سے کھانسی شروع ہو جائے تو اسے اطباء نرزی کھانسی کے نام سے پکارتے ہیں۔

آج بلغمی کھانسی کی ایک لاجواب گھریلو دوا آپ کے سامنے پیش کی جاتی ہے جو کھانے میں خوش ذائقہ اور حلق، سینہ اور ہوائی نالیوں کے لئے ایک عمدہ دوا ہے۔ غذائی اجزاء سے مالا مال ہونے کے ساتھ بلغم کو آسانی کے ساتھ خارج کر کے کھانسی میں سکون پیدا کر دیتی ہے۔ اس نسخہ سے ہزاروں دکھی انسانوں کی مشکل سے خارج ہونے والی اور جی ہوئی بلغم آسانی سے خارج ہوتی ہے۔ اس نسخہ میں اسی آدھ چھٹانک، منقہ، بیج نکالا ہوا خشک انگور، ایک چھٹانک، مغز بادام دو چھٹانک اور شہد سات چھٹانک شامل ہے اسی، مغز بادام چھلے ہوئے اور منقہ تینوں کو پیس کر شہد کو معمولی گرم کر کے اس میں ملا دیں۔ اس محلول کو چائے والا آدھا چمچ منہ میں رکھ کر چوس چوس کر حلق میں اتاریں۔ اس طرح جی اور کی ہوئی بلغم پتلی ہو کر نکلنے لگتی ہے۔

خواش یا سوچے ہوئے حلق اور گلے اس کے لعابی اثر سے نرم پڑ جاتے ہیں۔ اور ان کی رگڑ بند ہو کر بلغم خارج ہونے لگتی ہے۔ دمر والے پرانے مریض اگر اس لعوق کو تیار رکھیں تو انہیں دورے کے وقت ادھر ادھر بھاگنے کی ضرورت نہیں رہے گی۔

اب ان لعوق بنانے والے دواؤں کے اجزائے ترکیبی ملاحظہ فرمائیں
 مغز بادام میں لحمیات یعنی پروٹین ۲۰ فیصد، خالص روغنی اجزاء ۵۸ فیصد
 حیاتین الف اور ب کے علاوہ آدھ چھٹانک وزن میں ۱۹۰ حرارے ہیں
 حاصل ہوتے ہیں۔ اسی کے بیج جس کے ٹڈو بنا کر آج بھی ہزاروں بھائی
 سردیوں میں کھاتے ہیں اپنے اندر لحمیات ۲۰ اور روغنی اجزاء ۲۴ فیصد
 رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہمیں حیاتین الف اور ۱۵۱ حرارے آدھ چھٹانک
 وزن میں حاصل ہوتے ہیں۔ منقہ میں لحمیات دو فیصد اور معمولی مقدار میں
 روغنی اجزاء کے ساتھ قریباً ۸۰ فی صد نشاستہ دار گلوکوز فروٹوز بنانے والے
 ہوتے ہیں۔ شہد اپنے شفا فی اور غذائی اثرات کے ساتھ حلق سینہ اور
 ہوائی نالیوں کو بہتر کارکردگی کے لئے تیار کر دیتا ہے۔

کالی کھانسی بچوں کا ایک وبائی مرض

کالی کھانسی ایک پریشان کر لے والی بیماری ہے۔ اس کی شدت اور

بے چینی بچوں کو بعض اوقات ادھ موا کر دیتی ہے۔ اس کھانسی کے دورے میں بچہ چیخ کی آواز نکالتا ہے۔ عربی میں اس مناسبت سے شہیقہ، لاطینی میں ہونینگ کف اور ہمارے ہاں کالی کھانسی کہتے ہیں۔ یہ متعدی مرض دو سے آٹھ سال کے بچوں کو عموماً لاحق ہو جاتا ہے۔ ایک دو فیصد جوان آدمی بھی اس کی لپیٹ میں آجاتے ہیں۔ خسرہ کے حملے کے بعد بھی بعض بچے اس کھانسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

کھانتے وقت بچے کا چہرہ سرخ اور نیلگوں ہو جاتا ہے۔ دورے کے بعد ایک زوردار چیخ جیسی آواز پیدا ہوتی ہے اور عموماً قے میں بلغم یا تپلا پانی خارج ہوتا ہے۔ بعض بچے اس کے سخت دھڑکے کی وجہ سے پیشاب پانڈ بھی خارج کر دیتے ہیں۔ دورے کے وقت بچہ کا چہرہ اور گردن پھول جاتے اور چھیننے کے نتیجے میں ان میں کھچاؤ اور ایٹھن پیدا ہو جاتی ہے۔ بار بار قے ہونے سے بچے کی صحت گرنے لگتی ہے۔ بات کرتے سانس چھوٹنے لگتا اور کچھ ضدی ہو جاتا ہے۔ حلق اور سانس کی نالیوں میں متواتر خراش ہونے سے عموماً درم ہو جاتا ہے اور کچھ بچوں کے کان تک سو جے ہوئے نظر آتے ہیں۔

(نمونیا) میخامی بخار اور خسرہ کے حملے کے بعد عموماً پانچ فیصد مریض کالی کھانسی کی زد میں آجاتے ہیں۔ دس فیصد بچے دوبارہ دوبارہ بھی کالی

کھانسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اسی فیصد بچے چھ ہفتے میں عموماً صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ کالی کھانسی ایک ماہ تک جاری رہے تو یہ بیماری دوسرے تندرست بچوں کو بھی لگ سکتی ہے۔ اس درمیان بیمار بچے کو دوسرے تندرست بچوں سے علیحدہ رکھنا چاہیے۔ اگر پورے احتیاط سے علاج نہ کیا جائے تو بعض بچے سل اور نمونیہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس مرض کا مستقل مزاجی سے علاج کرنا چاہیے۔ ملکی گھاس پھوس اور پھل اس مرض کا شافی اور آسان علاج ہیں ابتدائی دور میں برگ گاؤز بان، مٹھی نیم کوب آدھا آدھ تولہ اور اسی دردری کوٹی ہوئی ڈیڑھ ماشہ اڑھائی پاؤ پانی میں تین خوش دیکر ایک ایک بڑا چمچ دس پندرہ منٹ بعد بار بار بار پلائیں۔ بنسوٹی جسے لبوٹی بھی کہتے اور حکیم صاحبان بانسہ اور اڑھائی کپورہ کہتے ہیں۔ پاکستان بھر میں دریاؤں اور نہری علاقوں میں عام پیدا ہوتا ہے۔ دوا خانوں میں اس کے خشک پتے مل سکتے ہیں۔

برگ بانسہ آدھ تولہ اور زرد آدھ تولہ کے تین پاؤ پانی کا بوشاندہ بنالیں اور ایک ایک چٹانک کی مقدار میں شہد یا شکر ملا کر پلائیں۔ درخت دھریک کے پھل جسے دھرکونے کہتے ہیں، درخت سے اتار کر اکٹھے کر لئے جائیں۔ حکیم صاحبان اور کریمانہ والے پنسیوں سے بھی خشک دھرکونے مل سکتے ہیں۔ ایک انگلیٹھی میں کونے آدھ سیر جلا کر اس پر چٹانک دو چٹانک دھرکونے جما کر رکھ دیں۔ چند منٹ میں ان کے جلنے سے مختلف رنگ کے شعلے نکل کر

راکھ بن جائے گی۔ دست پناہ سے یہ جلی ہوئی سیاہ رنگ کی راکھ اکٹھی کر لیں اور شہد میں ملا کر پٹنی سی بنا کر بچے کو چند یوم چٹائیں۔ اس سے مرض کی شدت میں کمی ہوگی۔ کچے امروہ، کچے کیلے یا کیدہ کا تنا چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے یا موم کوڑھی کے پھل جلا کر ان کی راکھ شہد یا مکھن میں ملا کر چند روز چٹانے سے اس موذی مرض سے نجات ہو جاتی ہے۔

دومہ کو دور کرنے کا ایک کا آسان نسخہ

اسلامی طب میں بیماریوں کے علاج کے لئے قدرت کے پیدا کئے ہوئے حلال جانوروں سے بہت فائدہ حاصل کیا جاتا ہے۔ اسلامی طب میں مریض کے لئے سب سے پہلے خدا سے علاج کرنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ اگر مناسب غذا کے استعمال سے مرض قابو میں نہ آئے تو پھر ایسی غذا دی جاتی ہے جس میں غذائی اجزاء زیادہ اور دوائی اجزاء کم مقدار میں شامل ہوں۔ اطباء سے غذائے دوائی کے نام سے پکارتے ہیں۔ اسلامی طب میں دوا غذائی دوائے سہی استعمال کرنے کا مشورہ کم دیا جاتا ہے۔ پرانے حکیم دوائے سہی کو بڑھی احتیاط سے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں بیکھیا یعنی آرینک کچلا یعنی نمکس دامیکا میٹھا پتلیہ یعنی ایکونائٹ افیون یعنی اوپیم اینٹی بائیوٹکس اور وقتی سکون دینے والی سب زہریلے اثرات رکھتی ہیں۔ آج کل کے تیز طبیعت

معالج ڈاکٹر تو مرض کو جھٹ پٹ دبانے کے لئے ایک دن میں کئی سہمی (زہریلی) دوائیں مریض کو دن رات کے چوبیس گھنٹوں میں استعمال کرا دیتے ہیں۔

جنگلی کبوتر میں تیار ہونے والی دوائی سے بلغمی کھانسی اور بلغم نکلنے والے تر دمہ کے مریضوں کو خدا کے فضل سے بہت فائدہ مند ثابت ہوتی ہے یہ کبوتر روزانہ میلوں سفر کر کے اپنی خوراک مہیا کرتا ہے۔ اس خوراک میں بلغم نام تک کو نہیں ہوتی۔ اس کا گوشت لحمی اجزاء کا بہترین ذخیرہ ہوتا ہے۔ اس میں شامل پتلی چربی کی تہ بہت لطیف اور کوسٹرول (زہریلی چربی) سے پاک صاف ہوتی ہے۔ اس زود ہضم اور فضلات کے بغیر پھیپھڑوں کو طاقت دینے والے گوشت میں کھانے والا نمک اور سفید مرچ ملا کر دوائی تیار کی جاتی ہے۔ جنگلی کبوتر میں شامل غذائی اجزاء ایک نظر میں ملاحظہ فرمائیں۔ لحمیات یعنی پروٹین ۱۸۶۶ حیوانی گھی ۲۲۶۱ اور معدنی نمکیات اعم فیصد کے ساتھ فی ہزار چونے کے اجزاء ۱۷، فاسفورس ۴۱۱، فولاد ۱۶۸، نائے سین ۵۷ ہوتے ہیں۔ معمولی مقدار میں راولپنڈی میں اور تھائے میں اور ایک چھٹانک وزنی گوشت سے ایک سو چھپن حرارے حاصل ہو جاتے ہیں۔ اجزاء کی نقشہ سامنے رکھنے سے ہم آسانی کے ساتھ اندازہ کر سکتے ہیں کہ فاسفورس کی تعداد تو تمام حلال چرند پرند گوشتوں میں جنگلی کبوتر زیادہ ہیں مہیا کرتا ہے۔ بلغمی دمہ اور پرانی بلغمی کھانسی کے لئے فاسفورس بے پناہ محافظ غذا اور دوا کا کام دیتی ہے۔

اب اس نسخے کی ترکیب بھی ملاحظہ فرمائی جائے۔ ایک عدد جوان جنگلی کبوتر
سیاہ رنگ کو لے کر ذبح کریں۔ پیٹ میں سے صرف آنتیں نکال دیں۔ دل، پھیپھڑے
جگر، گودے اور اوپر والے بال سب کچھ قائم رہنے دیں۔ ایک تولہ مرچ سفید
جسے دکھنی مرچ بھی کہتے ہیں اور وہ سیاہ مرچ کے برابر ہی سفید رنگ کے دانے
ہوتے ہیں اور دس تولے کھانے والا نمک دونوں کو پیس لیں۔ پھر کبوتر کے
پیٹ میں دونوں چیزیں لپی ہوئی داخل کر کے پیٹ کو بند کر دیں۔ پھر اس
کے بعد اس کبوتر کو اس قدر بڑے مٹی کے سکورے (کوڑہ۔ ہانڈی) میں بند
کر کے چکنی مٹی میں پرانے چھتروں کو ملا کر اس سکورہ کو لپیپ کر کے خشک کر لیں
خشک سکورہ کو زمین میں گڑھا کھود کر ایک من تھاپیوں یا مین سیر کو مٹیوں کے
درمیان اس گڑھا میں ٹکا دیں۔ آگ لگا دیں۔ جب آگ ٹھنڈی ہو جائے تو ہانڈی
سے کبوتر اور نمک مرچ کی راکھ نکال لیں۔ اس راکھ کو پیس کر کسی شنسی میں محفوظ
کر لیں۔ خوراک اس کی دورتی سے ایک ماہ تک عمر طاقت، امراض اور مرض
کی کمی زیادتی کو مد نظر رکھتے ہوئے صبح یا صبح و شام دو وقت شہد یا شربت
بنقشہ میں ملا کر چٹائیں خشک کھانسی اور دسے کے مریضوں کو یہ دوائی استعمال
نہیں کرنی چاہیے۔ سانس کی نالیوں اور پھیپھڑوں کی طاقت کے لئے تو اس
دوائی کو دمرہ کے ہر قسم کے مریضوں کو دے سکتے ہیں۔ زیادہ اثر اس کم خرچ
اور بے ضرر دوائی کا سنتی، پرانی، بلغھی کھانسی اور بلغم نکلنے والے دسے کے مریضوں

پر ہوتا ہے۔

پتے کا درد غذا کی بد پرہیزی اس کا ایک اہم سبب ہے

پتے کا درد صدیوں سے انسان کو بے قرار اور بے چین کر رہا ہے۔ ایک صدی سے بین الاقوامی معاشرہ کے رہن سہن اور دن رات کے ہزاروں میل لمبے سفر کرنے والے اب اس مرض سے کافی پریشان ہو رہے ہیں۔ پاکستان میں پانچ فیصد مریض صرف پتہ کی خرابی، اس کے درد اور پتھریوں کا شکار ہیں۔ چالیس سال سے اوپر ہونے والے عموماً اس مرض میں زیادہ گرفتار ہوتے ہیں۔ مردوں کے مقابلے میں عورتیں زیادہ پتہ کی درموں سے پریشان ہوتی ہیں۔ پتہ نامی تھیلی گلی زمانا شپاتی کی شکل رکھتی ہے۔ یہ چھوٹی سی تھیلی جگر کے نچلے حصے کے ساتھ لگی ہوتی ہوتی ہے۔ جگر ہمارے بدن میں دائیں طرف پسلیوں کے نیچے واقع ہے۔ جگر کو قدرت نے بدن کی سب سے بڑی گلی بنایا ہے۔ یہ گلی ہمارے بدن کا چالیسواں حصہ وزن رکھتی ہے۔ اسی جگر میں صفرا یعنی نیلی پیلی اور ہرے رنگ کی تھایت تلخ ذائقہ والی رطوبت پیدا ہوتی ہے، جو بعض وقت قے میں خارج ہوا کرتی ہے۔ اس رطوبت کا کام چربی اور روغنیات کو توڑ چھوڑ کر ہضم کرنا اور بدنی مرمت کے لئے غذا بننے کی صلاحیت پیدا کرنا ہے۔

پرانے اطباء کا یہ قول ہے کہ پتہ بدن انسانی کی ایک چھوٹی سی تھیلی نما گلی تمام بدن کے ڈھانچے کو آگ لگانے کے لئے کافی ہے۔ تشریح اس کی یوں سمجھئے کہ جگر نے صفرا نامی تلخ، کھسی اور اینٹ پتھر ہضم کرنے والی رطوبت پیدا کی اور پتے کے خزانے میں اسے ذخیرہ کر دیا۔ اب یہ پتہ اگر صحیح طور پر اس رطوبت کو اپنے تنگ مخروطی سرے سے جو جگر کی بالائی سطح سے ملا ہوا ہے، آنتوں میں داخل کرتا ہے۔ تو آپ کی غذا کے دیر ہضم اجزاء یعنی چربی اور روغنیاں ہضم ہوتے رہیں گے۔ آپ کے خارج ہونے والے فضلے کا رنگ زردی مثل ہوگا۔ قبض دور اور آپ کی طبیعت ہلکی پھلکی اور کام کرنے کے لئے آمادہ رہے گی۔ وہ آدمی جس کے پتے کا صفرا اور بلبہ نامی دباؤ (اس گلی) ہضم رطوبت یعنی السولین، بارہ انگشتی آنت جسے معاشنا عشری اور ڈیڈنیم کہتے ہیں، میں درست طور پر شامل ہوتی رہے بہت خوش نصیب انسان ہے۔

لوگوں نے الابلہ کھانے اور ہر وقت چرتے رہنے کے ساتھ سگریٹ اور چائے نوشی کی کثرت سے اپنے اس شاہی مزاج رکھنے والے نازک پتے کو برباد کرنا شروع کر دیا۔ آج کل حکیموں، ڈاکٹروں کے پاس روزانہ سینکڑوں پتے کے مریض آرہے ہیں۔ پتے کا مقام بائیں طرف آنخوی پسلی کے بالکل نیچے ہے۔ درم کرنے اور پھولنے کی حالت میں آپ اسے انگلی لگا کر بھی دیکھ سکتے ہیں۔ کھانے کے بعد جبکہ اوپر والی یعنی چھوٹی آنتوں میں ہضم ہونے والی غذا موجود ہوتی ہے۔ اس

گلٹی اور سبک کی گلٹی کا عضلہ عاصروہ درو کئے والا عضلہ ڈھیلا ہو کر ان غدودوں کے ہارمونز یعنی ہاضم رطوبات کو دہاں دھکیل دیتا ہے۔ یوں سمجھئے کہ چھوٹی آنتوں میں غذا کے دیر ہضم اجزاء جن کو معدہ ہضم نہیں کر سکتا، صفراوی اور انسولین نامی ہاضم جوہروں کے ملنے سے ہضم ہوتے ہیں۔ پتے کا چونکہ چھوٹی آنتوں سے براہ راست تعلق ہے اس لئے آنتیں خراب ہونے کی حالت میں پتے کی ساخت میں بھی خرابی آجاتی ہے۔ زیادہ خرابی اور پتے کا ناکارہ ہونا عمر کے سچاس ساٹھ تک کے مریضوں میں دیکھا جاتا ہے۔

نوے فیصد ایسی عورتیں جو چالیس سال سے اوپر کی عمر میں داخل ہوں اور چار پانچ بچوں کی ماں ہوں، پتے کے پرانے مرض میں مبتلا ہوجاتی ہیں۔ یہ بیماریاں عموماً زیادہ کھانے والے نشاستہ، چربی، لکھی اور تیل کے کثرت استعمال اور ورزش نہ کرنے والے اشخاص میں دیکھی جاتی ہیں۔ عوام بلکہ پتے کی درد کو غلطی سے معدے کی درد سمجھ لیتے ہیں۔ پتے کی درد میں شدید جھٹکے اور جلد ہی سے پھیلنے رہنا بھی اشارہ کا کام کرتے ہیں۔ پیٹ کے اوپر کے حصے میں تیز درد، متلی اقعے اور بخار کا ہونا مرض کی پہچان میں آسانی پیدا کرتا ہے۔ اس درد کے علاج کے لئے یہ نسخہ تیار کریں۔ ایک چھٹانک نمک شیشہ پیس کر ایک مٹی کی بانڈھی میں چار پانچ سیر پانی سما کے باہر کی طرف چکنی مٹی کا لپ کر کے خشک کریں۔ پھر ایک سیر اونٹنی کا دودھ ڈال کر نرم لگ پر چڑھا کر پاس بیٹھ

جائیں۔ جوش آنے پر پسپا ہوا نمک ملا کر کغیر سے ہلاتے رہیں۔ آگ تیز نہ ہونے
 پائے ورنہ جوش آکر دودھ ضائع ہو جانے کا خطرہ ہے۔ جب پکتے پکتے دودھ
 کا کھویا بننے لگے تو ایک ماشہ زعفران یعنی اصل کیسرا آدھ چھٹا تک عرق گلاب میں
 پس کر اس میں ملا کر دوبارہ دھیمی آنچ پر دو چار منٹ پڑھا کر سب یک جان کر لیں
 جب زرد رنگ کا کھویا تیار ہونے لگے آگ سے اتار کر رکھ لیں۔ ٹھنڈا ہونے
 پر احتیاط سے کھرچ کر کسی چوڑے منہ کی شیشی میں ڈال کر منہ بند کر کے سنبھال کھیں
 درود کے دورے کے وقت ایک ماشہ یہ دوائی عرق گلاب یا تازہ پانی سے کھلائیں
 دیرینہ درود کے لئے ہفتہ دو ہفتہ روزانہ کھلانے سے فضل خدا ہو جاتا ہے۔

درود گردہ کا سہل نسخہ

گردہ کی درد منٹوں میں گھر بھر کو پریشان کر دیتی ہے۔ بعض دفعہ تو اس کا
 درود اس قدر شدت سے ہوتا ہے کہ مریض کو جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔
 حکیم صاحبان گردوں کو ہمارے بدن کا جاروب کش یعنی داروغہ صفائی کہا
 کرتے ہیں۔ ان کا وزن چار اونس یا موجودہ حساب سے ایک چوتھائی کلو ہے۔
 انسان کو تندرست رکھنے یا مختلف بیماریوں میں مبتلا کرنے میں گردوں کا
 زبردست ہاتھ شامل ہوتا ہے۔ انسانی گردے دن رات چوبیس گھنٹوں میں
 خون کو پٹاس پوریا، فاسفیٹ، اوکزیٹس وغیرہ سے صاف کر کے دل کی طرف

روانہ کرتے رہتے ہیں۔ اگر ایک گروہ بے کار ہو جائے تو دوسرا گروہ دو چند کام کرنے لگتا ہے۔ ہر گروہ میں نہایت باریک نمایاں ایک سو چالیس میل لمبی ہیں۔ یہ باریک نمایاں اپنے مخصوص عمل سے امینو ترشے لحمیات (گلوکوز) اور بدن بنانے والے معدنی اجزاء کو جذب کر کے وہ گلوکوزن پانی کو پیٹاب کے راستے نشانہ سے خارج کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ جب گردوں کے فعل میں خرابی آجائے تو اس میں یورک ایسڈ، پس سیز، فاسفیٹ، اگرو لیسٹ، کیلشیم وغیرہ مختلف فضلات کے رکنے اور جم جانے سے ریگ اور پتھریاں جنم لینا شروع کر دیتی ہیں۔ ریگ اور گندم یا چنے برابر پتھریاں تو نالیوں میں سے گزر کر آسانی سے نشانہ تک پہنچ جاتی ہیں۔ طبعی اور کاسٹوں وار پتھریوں کا نکلنا مشکل ہوتا ہے اس کا علاج کسی تجربہ کار حکیم سے ہی کرنا بہتر ہے۔

درد گردہ بعض دفعہ تو پتھری کے اپنی جگہ سے حرکت کرنے اور نالی کے منہ کو بند کرنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ درد سخت قسم کا ہوا کرتا ہے۔ بعض دفعہ گردوں کے متورم ہو جانے سے ہوتا ہے۔ بعض دفعہ گردوں کے فعل میں خرابی آ جانے سے اور بعض دفعہ ریگی مادوں کی کثرت سے واقع ہوتا ہے۔ ریگی مادوں کا درد ہلکا اور اور کم تکلیف دہ ہوتا ہے۔ درد گردہ کے جب دورے ہونے لگیں تو کسی پرانے حکیم سے مشورہ کرنا اور گردوں کا ایکس رے حاصل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ آج کل درد گردہ کی شدت میں ڈاکٹر صاحبان بے ہوشی کا ٹھیکہ لگاتے ہیں۔ بہر حال درد گردہ

کے اسباب کی صحیح تشخیص کر کے علاج کرنا ضروری ہے۔

پرانے حکیموں نے درد گردہ کے لئے ایک زود اثر نسخہ تجویز کیا ہے جو ذیل میں درج ہے۔ ایک عدد بڑے جنگلی خرگوش کو ذبح کر کے اس کے پیٹ سے صرف آنتیں نکال ڈالیں۔ باقی جسم کے سب حصے قائم رہنے دیں۔ اب کسی پٹاری یا حکیم صاحب کے دوا خانے سے گیارہ چھٹانک قلمی شورہ جسے عوام شورہ اور ایلو پیٹھی میں پٹاش نامٹریٹ کہا جاتا ہے، خرید لیں۔ دوسری دوائی نوشادر ٹھیکری ہے جو کہ ایمونیم کلورائیڈ کے نام سے دوا خانوں سے اور حکیموں، پٹاریوں کے ہاں ہر وقت خریدی جاسکتی ہے، تین چھٹانک وزن نوشادر اور گیارہ چھٹانک قلمی شورہ دونوں کو پیس کر اس ذبح کئے ہوئے خرگوش کے پیٹ میں بھر دیں اور ٹانگے لگا کر پیٹ کو می دیں۔ ایک مٹی کی ہانڈی جس کے ارد گرد گاجینی یا چکنی مٹی اور روٹی سے بیپ کر کے خشک کر لیا ہو ڈال دیں۔ ہانڈی کے منہ پر چینی رکھ کر روٹی اور چکنی مٹی کے آمیزے سے بند کر دیں۔ خشک ہونے پر ایک من تھاپیوں یا بیس سیر کونٹوں، اکاڑھا کھوڈ کر آگ میں رکھ دیں۔ آگ ٹھنڈی ہونے پر جو کچھ بھی ہانڈی میں سے برآمد ہوا احتیاط سے نکال میں ساس میں سے دو تین چنوں کے برابر یا چکی بھر کر سلگتے ہوئے کوئلے پر ڈال دیں۔ اگر جلتے ہوئے کوئلے پر ڈالنے سے دھواں نہ نکلے تو سمجھتے دوائی تیار ہو گئی۔ اگر کوئلے پر دھواں ظاہر ہو تو دوائی کا خرگوش کے جسم کے ساتھ پورا کیمیائی عمل نہیں سرانجام پایا۔

آپ اس ہانڈی کو بجا اس راکھ کے منہ بند کر کے دوسری دفعہ بغیر کچھ اور ملائے
ایک من کی آگ دے دیں۔ ٹھنڈی ہونے پر دوائی پیس کر شیشی میں محفوظ کر
لیں۔ ایک ماٹھے یہ دوائی در در گردہ والے مریض کو دہی کی لسی یا شربت بنواری
کے ساتھ یا موسم ہو تو خر بوجہ کو لگا کر کھلا دیں۔ تیز درد میں گھنٹہ دو گھنٹہ بعد دو
تین خوراک اس دوائی کی دے سکتے ہیں۔ پرانی در در گردہ کے مریض کو سات ماہ
تک ہر ماہ ایک خوراک دے سکتے ہیں۔

بواسیر

بواسیر — نظام ہضم کی ایک تکلیف دہ بیماری

بواسیر کی بیماری آج کل دنیا بھر میں ساٹھ ستر فیصد افراد کو پریشان کر رہی
ہے۔ یہ کیوں پیدا ہوتی ہے؟ ہمارے نظام ہضم کو درست اور برقرار رکھنے
کے لئے قدرت نے ہمارے معدے کے ساتھ چھ آنتیں لگا دی ہیں۔ معدہ
غذا کا دو تہائی حصہ خود ہضم کر لیتا ہے۔ بقایا غذا سے بدن بنانے والے
مفید جوہر آنتوں کی مدد سے جدا کئے جاتے ہیں۔ کل آنتوں کی نالی تائیس
فٹ لمبی ہوتی ہے۔ اس نالی کے آخری حصے کو معائے مستقیم، مقعد اور
ریکٹم کہا جاتا ہے۔ یہاں سے غذا کا فضلہ پاخانے کی شکل میں خارج ہوتا ہے۔
خشک غذائیں کھانا، گرم سرد یا سرد خشک ملکوں میں رہائش رکھنا،

ایسے کاروبار میں مشغول ہونا، جس سے بدن میں جمع شدہ پانی کثرت سے نکلتا رہے، زیادہ پسینہ اور پیشاب کا جاری ہونا، زیادہ پیٹھے رہنا اور دائمی سوچ بچار دس بارہ گھنٹے گزار دینے سے ہماری آخری آنت کا پانی خشک ہو جاتا ہے۔ قدرت نے ایسا انتظام کر دیا ہے کہ ہماری آخری آنت میں پانی زیادہ جمع رہے۔ جب ہمارے بدن کے کسی حصے کو پانی کی ضرورت ہوتی ہے تو اسی آنت سے حاصل کر لیا جاتا ہے۔ اس حوض کو بھرنے اور پانی جمع کرنے کا موقع دیر میں ملتا ہے۔

آدمی ٹانگیں سیدھی کر کے عموماً چلتا پھرتا اور کاروباری زندگی بسر کرتا ہے۔ سیدھی ٹانگوں سے زندگی بسر کرنے میں حضرت انسان دوسرے جانداروں کے مقابلے میں بوا سیر کے پتھل میں زیادہ گرفتار ہو جاتا ہے۔ عموماً بوا سیر کی شکایت موروثی ہوتی ہے۔ ماں باپ یا دونوں میں بوا سیر ہو تو اولاد میں اس کا ظاہر ہونا یقینی ہے۔ موسم میں پیدا ہونے والے پھل اور سبزیوں کا استعمال نہ کرنا والہ گوشت یا بنی ہوئی غذاؤں کے استعمال کا عادی ہونا بھی بوا سیر کے پیدا کرنے کا سبب بن جاتا ہے۔

آخری آنت یعنی معائے مستقیم میں اٹھارہ انچ لمبی وریدیں ہوتی ہیں۔ یہ وریدیں خون کو دل کی طرف واپس لے رہتی ہیں۔ ان وریدوں کے سہارے کے لئے عضلات بھی کم تعداد میں ہوتے ہیں۔ اس سہارے کی قلت کی وجہ

سے عموماً یہ آخری آنت خون سے بھری اور پھولی رہتی ہے۔ جب ہمارے غلط رہن سہن سے اس خون سے بھری ہوئی آنت پر دباؤ، خواہش اور گھٹن رہنے لگتی ہے تو یہ اپنا خون پانخانہ کے سوراخ کے ذریعے نچوڑنے پر مجبور ہو جاتی ہے۔

مطب میں ہزاروں مریضوں کے حالات غنے سے اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ پہلے نالی میں چھ ماہ خون جاری ہونے کا دورہ ہوا کرتا تھا۔ پھر تین ماہ بعد پھر ہر ماہ اور ہر ہفتے بوا سیر کا خون خارج ہونا شروع ہوتا ہے۔ پانچ فی صد مریض ایسے بھی دیکھے جاتے ہیں۔ جن کو روزانہ بوا سیر کا خون نکلتا رہتا ہے۔ میرے مطب میں روزانہ تین چار مریض بوا سیر کے آتے رہتے ہیں۔ حیرانی کی یہ بات ہے کہ اسی فی صد مریض یہ مطالبہ ضرور کرتے ہیں کہ حکیم صاحب خون آج ہی بند ہونا چاہیے۔ اکثر تعلیم یافتہ اور سوچ بوجھ والے بہن بھائی سیر و تفریح اور مناسب ورزش کرنے سے بچنا چاہتے ہیں۔ میرا زائد از نصف صدی مریضوں کے علاج معالجے کے تجربے سے پختہ یقین ہو گیا ہے کہ بوا سیر کے مریضوں کو آٹھ نو گھنٹے سے زیادہ بیٹھ کر کاروبار نہیں کرنا چاہیے۔ صبح و شام مناسب ورزش اور روزانہ تین چار میل پیدل سیر کرنی لازمی اور ضروری ہے۔

چپٹ پٹے کھانے، بھنے ہوئے گوشت، کڑا ہسی تکہ اور چالو شینوں سے تیار شدہ خشک غذائیں بالکل چھوڑ دینی چاہئیں۔ کرم کھڑکھٹ کو بھی،

پاک، مولی، میٹھی، سرسوں، خرفہ، کلف، باتھو اور چولائی کا ساگ کثرت سے استعمال کرنا چاہیے۔ یہ ساگ پات اور گھیا دلوکی، ٹینڈہ، شلغم، گاجر، چندر اور مولی موسم کے مطابق سادہ یا گوشت میں ملا کر استعمال کرنی چاہیے۔ یاد رکھیں کہ قبض اور حمل یہ دونوں صورتیں بوا سیر میں دو چند، سہ چند اضافہ کر دیتی ہیں۔ ساگ پات کم مرچ اور خوب پسپی ہوئی مرچ مصالحے کے ساتھ پکا کر روٹی اور چاول کم مقدار میں اور سبزی والی پلیٹ سالم اور زیادہ استعمال کریں۔ گھی، مکھن کا آجکل سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ بہر حال جن بھاتیوں کو قدرت نے دودھ، دہی، مکھن اور لسی استعمال کرنے کا موقع دیا ہے وہ روزانہ سبب ورزش، سبزی، ترکاری اور بقدر مضم دودھ لسی پیتے رہیں۔ چائے، کافی کو کو اور سگریٹ سے بچنا اس مرض میں کمی کا باعث بنتے ہیں۔ دن میں تین یا چار مرتبہ پانی، لسی اور پانی والے پھل استعمال کرنے مفید ہیں۔

پھلہری

پھلہری — کا آسان طبی علاج

پھلہری جسے لیو کوڈرا، برص، چھپ اور سفید کوڑھ بھی کہا جاتا ہے ایک جلدی بیماری ہے۔ اس میں جلد کے اوپر جابجا سفید نشان ہو جاتے ہیں۔ اس کی عام طور پر دو قسمیں ہوتی ہیں یعنی سفید اور سیاہ۔ اطباء اسے بدن کو ڈھانپنے

والی جلد کی بیماری سمجھتے ہیں۔ سفید قسم زیادہ اور سیاہ بہت کم دیکھنے میں آتی ہے۔ شروع میں جلد کے اوپر چھوٹے چھوٹے سفید دانع پڑ جاتے ہیں، جو رفتہ رفتہ بڑھ کر کئی کئی انچ لمبے چوڑے ہو جاتے ہیں۔ بعض مریضوں میں ہونٹوں پر پہلے پھلہری کے دانع شروع ہو جاتے ہیں۔ بھینسوں میں عموماً مٹھنوں کے اوپر یہ دانع شروع ہوتے ہیں اور ساٹھ ستر فیصد بھینسوں کے سفید مٹھن پر شہر قصبہ، گاؤں اور بھینسوں کے اڈوں میں نظر آتے ہیں۔

ان دانعوں کے بڑھنے کا یہ طریقہ ہے کہ پہلے ایک دانع نمودار ہوتا ہے۔ پھر یہ دانع ایک ڈیڑھ انچ تک پھیلنا شروع ہو جاتا ہے۔ اکثر مریضوں میں دونوں کناروں پر دانع، درمیانی حصہ ہلکا سفید اور ارد گرد جلد اصلی رنگ سے پھر کر ہلکی گلابی نظر آتی ہے۔ بڑھتے بڑھتے یہ دانع کافی لمبے چوڑے سفید شفاف رنگ کے ہوتے جاتے ہیں۔ اکثر مریض اس منحوس مرض کو اپنے خوبصورت اور حسین جسم پر دیکھنا پسند نہیں کرتے۔ مگر یہ دن بدن بڑھتا ہی جاتا ہے۔ جب پھلہری کسی بھی مرد و عورت یا بچے کو ہو جاتی ہے تو کئی کئی سال تک بیماری نہیں جاتی۔ عموماً نئی بیماری تین سے چھ ماہ تک کے علاج سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ پچیس فی صد مریض صحت یاب ہونے کے تین چار سال بعد دوبارہ ان دانعوں کے حملہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔

یہ مرض کیوں پیدا ہوتا ہے۔ اطباء کی تحقیق کے مطابق جو غذا بھی ہم

کھاتے ہیں وہ ہمارے بدن کا حصہ بننے تک چار قسم کے تغیرات سے دوچار ہوتی ہے جو غذائی اجزاء ہمارے ناک ہونٹ یا کلائی کی طرف دوران خون کے ساتھ چلے جاتے ہیں۔ نظام ہضم ان کو اس جگہ کے ساتھ پیوست اور پیوند کر کے ہو ہو اس جیسا بنادیتا ہے۔ اطباء ہر حصہ جسم میں اس ہضم کرنے والی طاقت کو قوت مغیرہ یعنی بدلنے والی قوت کا نام دیتے ہیں۔ جب یہ قوت مغیرہ کسی بھی عضو کے خراب ہو جانے پر، انہما کام ناقص طور پر انجام دینے لگے تو اس بدنی حصے کا مزاج خراب ہو جاتا ہے۔ اطباء کی اصطلاح میں اسے سونمزاج دمزاج کا بدل جانا کہتے ہیں پھلہری نہیں بظاہر تو کچھ نقصان نہیں دیتی لیکن شکل بگڑنے سے ہم اس سے پیچھا چھڑانا چاہتے ہیں۔

یہ مرض لاعلاج نہیں۔ صبر سے چند ماہ علاج کی ضرورت ہے۔ میرے والد مرحوم حکیم حافظ اللہ بخش صاحب طبیب شاہی جاندھری اس مرض کے لئے گندم کی جگہ چنے کی روٹی یا آدھے چنے اور آدھے گندم کے آٹے کی روٹی تجویز کیا کرتے تھے۔ بطور غذا بیسنی روٹی اور کالے چنے بھنے ہوئے بمبہ چلکا عموماً ہر مریض کو آدھی سے تین چھٹانک تک روزانہ چبا کر کھانا بھی مفید ہے دودھ اور مچھلی کھانے کی سختی سے ممانعت ہے۔ البتہ دودھ پینے کے چار گھنٹے بعد مچھلی کھانے میں کوئی مضائقہ نہیں ہے۔ اب اس کا آسان گھریلو علاج بھی پڑھ لیجئے۔

سرس کا درخت پاکستان بھر میں عام پایا جاتا ہے۔ اس لمبے درخت کو چھ سات آنچ لمبی پھلیاں سال میں دو مرتبہ گنتی ہیں۔ یہ بیج عطاول اور حکیموں کے دواخانوں سے بھی خشک مل جاتے ہیں۔ ایک چھٹانک یہ تخم سرس آدھ سیر گائے کے دودھ میں پکا کر کھو یا بنالیں۔ آگ سے اتار کر بچوں کو پانی سے دھو کر چھیل کر ان کا مغز نکال کر ایک دودن دھوپ میں سکھالیں۔ خشک ہونے پر پیس کر رکھ لیں۔ پورا ایک یا دو چلہ یعنی چالیس دن روزانہ ایک ماشہ کھا کر بھنے ہوئے چنے آدھ چھٹانک اور کشمش آدھ تولہ چپا کر بطور ناشتہ کھالیں۔

اس مرض کا علاج دل جما کر تین چار ماہ تک کرنے سے خدا کے فضل سے صحت ہو جاتی ہے۔ مکمل طور پر داغ دھبے اصلی رنگ پر آجائیں تو بھی کم از کم ایک ماہ تک دوائی کا استعمال جاری رکھیں، تاکہ جلد کا رنگ اور مزاج اصلی حالت پر آجائے۔ برص کے مریضوں کو اپنے سالن میں لمبی ہوئی بلندی زیادہ مقدار میں شامل کر کے استعمال کرنی چاہیے۔ بیسنی روٹی یا کم از کم گندم کے آٹے میں برابر وزن بیسن یعنی چنے کا آٹا ملا کر اس کی روٹی پکا کر استعمال کرنی مفید ہو کرتی ہے۔

بچوں کو چھاتی کا دودھ پلانے والی خواتین سرطان کے خطرے سے محفوظ رہتی ہیں

اس وقت سائنس کی دنیا دن دو گنی رات چو گنی ترقی کر رہی ہے۔ معاشرہ

کو حفظانِ صحت کے طریقے اور صحت بخش غذاؤں کی پہچان سکھانے کے اصول اور قاعدے سکھانے کی مہم زور شور سے جاری ہے۔ اس پروگنڈے کے اچھے اثرات سامنے آرہے ہیں۔ طاعون اور ہیضہ کی وبا جو گھنٹوں میں کئی ہزار افراد کو موت کے گھاٹ اتار دیتی ہے، کبھی کبھار رونما ہوتی ہے۔ سرطان جیسی موزمی بیماری جسے جدید میڈیکل سائنس کینسر کا نام دیتی ہے، دنیا بھر میں تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ پرانے حکیموں نے سرطان اس خبیث زخم کا نام رکھا ہے جو جسم کے کسی بھی حصے میں شروع ہو کر دائیں بائیں نیچے اور پر اس طرح بڑھتا جاتا ہے، جو کیڑے کی ٹانگوں سے ملتی جلتی ہیں۔ یککڑا ایک چوڑے پیٹ والا کیڑا ہے، جس کی درجن کے قریب ٹانگیں ہوتی ہیں۔ یہ کیڑا انہروں دریاؤں اور سمندلوں میں عام پایا جاتا ہے۔ اس کیڑے میں کیشیم یعنی چوڑے کے اجزاء کثرت سے ملتے ہیں۔ اسی لئے صدیوں سے حکیم صاحبان اس کیڑے کو سل، دق، خنازیہ اور سرطان کے مریضوں کو زیادہ سے زیادہ استعمال کرنے کا مشورہ دے رہے ہیں۔

اطباء کی تحقیق کے مطابق مرض سرطان، جگر، پھیپھڑوں، آنتوں، معدہ، غذا کی نالی، سوجا کی نالی اور عورتوں میں بچے دانی اور چھاتیوں میں اکثر واقع ہوتا ہے۔ یہ دیرپا اور ادھر ادھر پھیلنے والا زخم آہستہ آہستہ اپنی جڑیں ساتھ والے اعضاء تک پہنچا دیتا ہے۔ امریکہ میں نو سے ہزار یعنی قریباً ایک لاکھ عورتیں چھاتی کے

سرطان میں مبتلا ہیں اور قریباً چالیس ہزار عورتیں موت کی آغوش میں جا چکی ہیں۔
 حالیہ رپورٹ میں ایران کی میڈیکل کونسل نے یہ انکشاف کیا ہے کہ ایرانی آبادی
 میں سات فیصد عورتیں چھاتیوں کے سرطان میں مبتلا ہیں۔ پاکستان میں بھی
 خواتین بڑی تیزی سے اس مرض کا شکار ہو رہی ہیں۔ چھاتیاں قدرت نے
 مرد و عورت دونوں کو عطا کی ہیں۔ مردوں میں یہ گلیٹیاں چھوٹی اور عورتوں میں
 کافی بڑی ہوتی ہیں۔ اس ابھار کے نچلی طرف پندرہ بیس کے قریب دودھ پیدا
 کرنے والی نالیاں آکر کھلتی ہیں۔ ان نالیوں کا کام لپستان میں دودھ پہنچانا اور
 اوپر والی نپل کا کام دودھ کی دھاریں بچے کے منہ میں ڈالنا ہے۔ بچان گلیٹیوں
 کو دباتا ہے، تو اس میں کھلنے والی نالیاں اپنا دودھ بچے کے منہ میں ڈالنا شروع
 کر دیتی ہیں۔ یہ ایک فطری نظام ہے جس سے بچے اور ماں دونوں کی صحت
 خوشگوار رہتی ہے۔ طبی نقطہ نگاہ سے سینے کی ان گلیٹیوں کا کام دودھ پیدا
 کرنا اور اس طرف گردش کرنے والے خون سے بچے کے جسم کی پرورش کرنے
 والے اجزاء کو جدا کر کے بچے کی غذا بنانا ہے۔ جب بچہ چھاتی سے دودھ پیتا ہے
 تو ان غدودوں کی ورزش ہوتی ہے اور ان میں جمع شدہ خون صرف ہوکر گلیٹیاں
 ہلکی بھلکی ہو جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بچوں کو دودھ پلانے والی مائیں چھاتی کے
 سرطان سے محفوظ رہتی ہیں۔ جو عورتیں بچوں کو چھاتی سے دودھ پلانا پسند
 نہیں کرتیں، ان میں چھاتی کے سرطان کا مرض پھیلنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

ایسی خواتین کو میں یہ مشورہ دینا اپنا فرض سمجھتا ہوں کہ بچوں کو طبی احتیاط اور قاعدے کے مطابق اپنا دودھ ضرور پلائیں۔ ہفتہ میں ایک بار چت لیٹ جائیں اور چھاتیوں کو ٹھنڈا کر کوئی غیر مہولی ورم، سختی یا کھنچاؤ معلوم کرنے کی کوشش کریں۔ اگر محسوس ہو کہ کہیں پر سختی یا ورم موجود ہے تو مونگ اور جو کا آٹا برابر وزن لے کر کھن پانچ گنا ملا لیں اور چند روز لگائیں۔ سختی اور ورم دور ہو جائیگا۔

بچوں کو شوکھے کی بیماری کیوں ہوتی ہے؟
حیاتین ج اس مرض کا مؤثر علاج ہے

سوکھا پن بچوں میں ظاہر ہونے والا عام مرض ہے جو خوبصورت اور حسین بچوں کی شکل بگاڑ کر والدین کو ذہنی پریشانی میں مبتلا کر دیتا ہے۔ آج کے بچے کل کے جوان ہیں۔ قوم کی باگ ڈور عموماً باہمت اور عمدہ سوچ بوجھ رکھنے والے افراد کے ہی ذمہ ہوتی ہے۔ فطری طور پر ہر ماں اور باپ کی یہی خواہش ہوتی ہے کہ ان کا بچہ حسین، تندرست اور معاشرہ میں عمدہ شخصیت کا مالک ہو۔ بچے کے رکھ رکھاؤ کا زمانہ بھی والدین کی کڑی آزمائش ہوتی ہے۔

ہم حفظانِ صحت کے اصولوں میں کم دلچسپی لیتے ہیں۔ اس کم علمی کی وجہ سے بعض کھاتے پیتے خاندانوں کے بچے بھی بے ڈول، بد شکل اور معاشرہ کی انگشت نمائی کا موجب بنتے ہیں۔ اس مرض کا سبب جسم بنانے والے

غذائی اجزاء کی کمی یا غذا کو کمانے پکانے سے اس کے مفید بدن پر ویراجن کا مائع ہو جاتا ہے۔ حیاتی مدد، یعنی ڈامن ڈی کی کمی اس مرض کے پیدا کرنے میں نمایاں اثر پیدا کر دیتی ہے۔ اس حیاتی مدد سے پیدا ہونے والی فاسفورس کی ناکافی مقدار بچے کی نشوونما پر گہرا اثر ڈالتی ہے۔ فاسفورس انسانی بدن کی ہڈیوں اور جسم کو مضبوط اور سخت بنانے کا فعل سرانجام دیتی ہے اور اس مرض والے بچے اس کی کمی کی وجہ سے اپنی ہڈیوں کو سخت بنانے سے قاصر رہتے ہیں۔

یہ بیماری عموماً دودھ پلانے کے زمانے میں ہی شروع ہو جاتی ہے۔ یہی زمانہ بدن کی پرورش کا ہوتا ہے۔ فاسفورس کی کمی ہڈیوں میں لچک اور جھکاؤ پیدا کر کے بچے کو اپنے اندرونی اعضاء کو سیدھا رکھنے سے باز رکھتی ہے۔ جب ہڈیوں کا ڈھانچہ سارے جسم کے تانے بانے کے وزن کو پوری طاقت سے سنبھالنے کے قابل نہیں رہتا تو اندرونی اعضاء ادھر ادھر جھکاؤ کی وجہ سے پھیل جاتے ہیں۔ اس مرض والا بچہ زیادہ تر میٹھے کے بل لیٹا رہتا ہے۔ اس لئے پہلے ٹانگوں پر زور پڑنے کی بجائے ناع پر زور آتی ہے۔ اس وجہ سے سر کے پیچھے والی ہڈیاں چوٹی اور کھوپڑی بدستور ہو جاتی ہے۔ سینے کا پنجر اپنی ہڈیوں کے ملائم ہونے کی وجہ سے پورے طور پر سانس لینے سے محذور ہو جاتا ہے۔ پیچھے پورے طور پر نہیں پھیلتے اور خون میں آکسیجن کی پوری مقدار جذب نہیں ہوتی۔ آکسیجن کی کمی سے سارا جسم متاثر ہوتا ہے اور بچہ چلنے پھرنے

سے ہچکچاتا ہے۔ بچے کے سر خصوصاً پچھلی طرف پسینہ زیادہ آتا ہے، کھلی ہوتی ہے اور بچہ بے چین رہتا ہے۔ پچھلے حصے کے تکیہ سے بار بار ملستے اور گھستے رہنے سے بال بزرگ کر گنجا پن ہو جاتا ہے۔ گھروں کی بڑی بوڑھیاں اور تجربہ کار مرد ان علامات کو دیکھ کر اکثر پہچان لیتے ہیں کہ بچہ سوکڑے کے مرض میں مبتلا ہو گیا ہے۔ حکیم صاحبان اس مرض کو دق الاطفال کے نام سے پکارتے ہیں۔ اس مرض میں حیاتین "د" سب علا جوں سے زیادہ مفید ہوا کرتی ہے۔

سورج کی روشنی اور دھوپ میں حیاتین "د" بڑی کثرت سے موجود ہوتا ہے۔ کاڈ، مچھلی کے جگر کے تیل میں رکارڈیو رائل، انڈوں کی زردی اور بھڑ، بکری مرع اور خشکاری پرندوں کے جگر اس حیاتین سے مالا مال ہیں۔ بچے اور اس کی دودھ پلانے والی ماں کو یہ غذائیں کثرت سے کھلانی چاہئیں۔ گرم ملکوں میں سورج سے اس حیاتین کو حاصل کرنے کے لئے دن کے نو بجے سے دن کے چار بجے تک بچے کی چار پاتی درختوں کے سائے میں رکھنی چاہیے اس سے سورج کی شعاعیں درختوں کے ساتھ ٹکرا کر بچے کے لئے قابل قبول ہو جاتی ہو جاتی ہیں۔ کبھی کبھی چار پائی کو اول بدل کر کے دھوپ سے پورا ناندہ مفت میں حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ایسے بچوں کے لئے آسان گولیاں بنا کر بچوں کو چار پانچ ماہ تک کھلاتے ہیں۔

مروارید ناسفتہ آدھا ماشہ، یا اس کی جگہ سچا سپ چمک دار ایک ماشہ،

زہرِ جحرِ خطائی، سنگِ ہیود، ناریل، دریائی، پوستِ بلیلِ زرد، دانہ الہیجی، خوردِ بلباشیر
 زرد، ہر ایک چھ چھ ماشے، سب کو کوٹ پیس کر عرق گلاب میں کھل کر کے دانہ منگ
 کے برابر گولی بنا کر صبح و شام ایک ایک گولی کھلائیں۔

شیرخوار بچوں میں پیٹ کی بیماریاں

شیرخوار بچوں میں پیٹ کی بیماریاں اکثر دیکھنے میں آتی ہیں۔ بدقسمتی،
 دست، قبض اور بعض اوقات سچش کی شکایت ہو جاتی ہے۔ قانونِ قدرت
 کے مطابق وہ دنیا میں آتے ہی حالات کا مقابلہ کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ان کی
 بہترین فطری غذا ماں کا دودھ ہے۔ اگر ماں صحت مند ہے تو بچہ بھی یقیناً اچھی
 صحت کا مالک ہوگا۔ ماں نے ماش کی دال، چنے، پراٹھے، حلوہ پوری یا باسی
 غذا کھالی تو اس کا اثر فوراً بچے پر ظاہر ہوگا اور کسی نہ کسی عارضے میں مبتلا ہو جائے
 گا۔ اسی لئے کہا جاتا ہے کہ بچے کو دودھ پلانے والی ماؤں کی غذا صاف ستھری
 ہلکی اور زرد ہضم ہونی چاہیے۔ دیر میں ہضم ہونے والی قابض غذاؤں سے
 بچے کو بھی ان کے برے اثرات کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔

زیادہ محنت، مشقت اور ایسی ورزش جس میں بدن کے نچلے حصے کو
 زیادہ حرکت کرنی پڑے، دودھ پلانے والی ماں کو نہیں کرنی چاہیے۔ دست دتے
 کے مریض تین چوتھائی بچے اوپر کا دودھ پینے والے ہوتے ہیں۔ بچہ اس دنیا

میں اپنی زندگی شروع کرتا ہے تو اس کی ماں کا دودھ پانی کی طرح پتلا ہوتا ہے
 بچوں بچوں بچہ بڑا ہوتا جاتا ہے، دودھ گاڑھا ہونے لگتا ہے۔ پہلے ہفتے ماں کا
 دودھ بکے نیلے رنگ کا سفیدی مائل ہوتا ہے۔ اس دودھ کو کچی لسی یا دودھ
 کی لسی کہا جاتا ہے۔ اس میں شامل غذائی اجزاء کو دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے
 کہ اس میں مکھن اور بخنی اجزاء آدھ فی صد سے بھی کم ہوتے ہیں۔ ننھے ننھے بچے کا
 معہ ابھی بھاری غذا کو ہضم کرنے کے قابل نہیں۔ اس لئے اس میں نشاستہ دار
 بھی کم شامل ہیں۔ گوشت پیدا کرنے والے اجزاء یعنی لحمیات ایک فیصد کا
 پانچواں حصہ شامل ہیں۔ اس آدھ چھٹا تک دودھ سے بمشکل تین چار حرارے
 بچے کو حاصل ہوتے ہیں۔ غور کرنے پر سمجھ سکتے ہیں کہ بچے کی اندرونی مشینری
 ابھی کمزور ہے۔ اس لئے قدرت کے کارخانے نے اس کے لئے کم غذائیت
 والا دودھ تیار کیا ہے۔ دوسرے ہفتے دودھ گاڑھا ہونا شروع ہو جائے
 گا۔ یہ سلسلہ یوں ہی چلتا رہے گا اور جب بچہ ایک سال کا ہو جائے گا تو ماں
 کا دودھ کافی گاڑھا ہو جائے گا۔ اس دودھ کا معائنہ کرنے سے اس میں پانی
 نوے فیصد، قریباً پورٹین ایک فیصد، مکھن تین فیصد کے ساتھ ساتھ آدھ
 چھٹا تک دودھ سے بیس کے قریب حرارے بچے کو حاصل ہونے کا علم ہوگا۔
 آپ یہ بھی سمجھ سکیں گے کہ سچا ایک سال کا ہو کر چلنے پھرنے لگا ہے۔ اب اس
 کا معہ، آنتیں طاقتور ہو گئی ہیں۔ اس لئے قدرت کے کیمیاگر نے دودھ میں

لحمیات اور کھن بڑھا کر اس کی ضرورت کے قابل بنادیا ہے۔

اب آپ اس پہلے سے زیادہ مضبوط بننے والے بچے کو مرموں کی کھیر بھنے ہوئے گندم، مکئی یا جو کا دلیہ وودھ میں پکا کر دینا شروع کر دیں۔ لاکھوں بچوں کا علاج کر کے میں معاشرہ کو بچوں کی غذا میں لاپرواہی برتتے دیکھ رہا ہوں۔ روزانہ ایک دو پہلے یا دوسرے بچے والا جوڑہ علاج کرانے کے لئے مطب میں آکر یہی سوال کرتا ہے کہ حکیم صاحب بچے کو طاقور بنانے والی غذا کا ہمیں مشورہ دیں۔ یہ فطرتی خواہش اچھی ہے مگر اسے حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق سوچنا چاہیے۔ ایک سال کے بچے کو میرے تجربے میں گاجر، سیب، انگور، موسمی، مالٹے، سنگترہ اور فروٹر کا پانی پلانا شروع کر دینا چاہیے۔ بکری، بھینس اور گائے کا خالص دودھ بغیر پانی ملائے اس عمر میں شروع کرنا درجنوں بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ جو بھائی بہن اس عمر سے پہلے اوپر کا دودھ بغیر پانی ملائے بچے کو شروع کر دیتے ہیں، وہ بچے کے بڑھنے پھولنے میں رکاوٹیں کھڑی کر دیتے ہیں۔

پرہیز

پرہیز — ہر بیماری کا بہترین علاج ہے

صدیوں پہلے پرانے حکیموں نے ایک مقولہ پیش کیا تھا، جو رہتی دنیا تک

صحت کو برقرار رکھنے اور مختلف بیماریوں سے بچاؤ کا بہترین ذریعہ ہے۔ یہ حقیقت آج بھی روزِ روشن کی طرح عیاں ہے کہ ایک تندرست انسان اپنے خداوندِ کریم کی عبادت اور اپنے متعلقین کے حقوق کی بہتر نگہداشت کر سکتا ہے۔ ایک صحیح معنوں میں تندرست انسان وہ ہے جس کے جسم میں غذا کے بچے کھچے فضلات اور ناکارہ ”کوڑا کرکٹ“ بھی باقاعدہ وزن سے خارج ہوتا رہے۔ اگر ہماری مختلف قسم کی غذاؤں کے حصے غذا کی نالی سے پیسے نہیں جاسکے یا ان کے کارآمد بدن پر روبرو ہر نکال کر باقی میل کچیل آنتوں کے ستائیس فٹ لمبے گچھم گچھا میدان میں رکی رہے تو کئی قسم کی بیماریاں ہمارے اوپر سوار ہو سکتی ہیں۔ چھوٹ دار بیماریاں تو آنا نا نا حملہ کر کے اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہیں۔ ہاضمے والی مشینوں کے بچے کھچے فضلے ہمیں نظر نہیں آتے اور نہ ہی چند منٹوں میں ہمیں بیمار کر سکتے ہیں۔ ہماری بے احتیاطی سے بگندگی کے ڈھیر بڑی آنتوں میں جمع ہوتے رہتے ہیں۔ جب ان کی سٹراندھ اور بدبو سے ہمارے دماغ، دل، بگڑا اور گردوں کے روزانہ انجام پانے والے فعال میں خرابی اور کمی ہونے لگتی ہے تو اس کے علاج کرنے کے لئے ہماری طبیعت بیماری پیدا کر کے ان زہریلے فضلات کو ٹھکانے لگاتی ہے۔

مطلب میں آنے والے درجنوں بیماروں کے حالات سن کر اور اپنے چون سالہ علاج معالجے کے دوران میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ ہر وہ آدمی جس کی

کھائی ہوئی غذا چارپانچ گھنٹوں میں ہضم ہو جائے اور چوبیس گھنٹوں میں اس کے فضلات پاخانہ، پیشاب اور پسینہ کے ذریعے بدن سے خارج ہوتے رہیں۔ بیمار نہیں ہوتا۔ پرانے حکیموں نے صحت قائم رکھنے کے لئے ورزش تجویز کر رکھی ہے۔ مطب کلینک میں آنے والی ایک بیس سالہ عورت نے بتایا آج سے دو سال پہلے میرا بدن اکرا (دبلا) تھا۔ آج سے آٹھ ماہ پہلے مجھے امید ہوئی۔ تیسرے ماہ خرابی ہو گئی۔ حمل ضائع ہونے کے بعد دیکھنے والے اجاب مجھے کہتے کہ میں صحت مند ہو گئی ہوں۔ لیکن میری حالت یہ ہے کہ اب آنکھیں اندر کو دھنس گئیں۔ پیٹ باہر کو نکل کر پھٹنے لگا۔ اب ایک فرلانگ چلنا اور گھسکا کاروبار کرنا میرے بس سے باہر ہو رہا ہے۔ ایک تیس سالہ مریض نے کہا کہ تین تین روٹیاں بھری گوشت کے ساتھ دونوں وقت میں کھا کر خوب مزے سے کھوتا پھرتا ہوں۔ سات گھنٹے دل جما کر کام کرتا ہوں اور مکان نام کو بھی نہیں آتی۔ کل صبح اٹھتے ہی ہوا لگ گئی اور نزلہ زکام شروع ہو گیا۔ ایک دن کے لئے نزلے کا جو شانہ اور دو پٹریاں دوائی کی دے دیجئے۔

نظام ہضم کی خرابی، دل دماغ اور جگر کو متاثر کرتی ہے | ایسے مرد عورت تو

روزانہ دس بارہ آتے رہتے ہیں جو نہ تو تین چار گھنٹے سے زیادہ کاروبار کر سکتے اور نہ ہی پڑھ سکتے ہیں۔ گھنٹہ دو گھنٹے ہاتھ ہلایا یا کتاب پڑھی تو مکان ہو جاتی

ہے اور کم کو سہارا دینا پڑتا ہے۔ جمجرات کے روز درجنوں مانگنے والے فقیر شہر میں گھومتے پھرتے ہیں۔ سا اہا سال سے میں پانچ سات فقیروں کا بغور مطالعہ کر رہا ہوں۔ دو درمیا نے یاد بے پتے جسم کے چست چالاک اور دس بارہ میل کا پیدل سفر کرنے والے درویش ہیں۔ وہ ہر جمجرات پیسے تو مجھ سے لے جاتے ہیں مگر کبھی بیماری کا میرے سامنے نام نہیں لیا اور نہ ہی دوائی طلب کی ہے میں قریباً ہر مریض کو حالات اور کاروبار کی نوعیت کا خیال کر کے ورزش کرنے کی تاکید کرتا ہوں۔

ورزش کرنے سے بدن انسانی کے ہر عضو (مسل) پر کچھ نہ کچھ دباؤ ضرور پڑتا ہے۔ اس دباؤ سے ہر ضروری عضو مثلاً دماغ، دل، جگر، گردے، آنتیں اعصاب اور معدہ اپنے کاموں میں ہلکا پن اور چستی تازگی محسوس کرتے ہیں سارا بدن جو ان اعضا سے جکڑا ہوا ہے ایک خوشی اور پھرتی کی لہر سے تازہ دم ہو جاتا ہے۔ خون کی گردش جسم کے چپے چپے میں جاری ہو کر نشوونما ہوتی ہے۔ ورزش سے غفلت برتنے والا شخص، معاشرہ اپنے بدن کے کئی مفید حصوں میں خون کی آمد میں کمی ہونے سے ہر دم بیماریوں کو قبول کرنے کے لئے تیار رہتا ہے۔ ایک مختصر سی ورزش جسے چلنے پھرنے میں آسانی اور معدہ اور آنتیں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ عرض کئے دیتا ہوں۔ کسی ڈیڑھ دو فٹ کی دیوار یا کرسی پر سہارا لگا کر کھانے کے چھ گھنٹے بعد بیٹھ جاتیں۔ پہلے دائیں ٹانگ اکڑھی

ہوئی پانچ دفعہ پھر بائیں اوپر اٹھا کر متر تک لے جانے کی کوشش کریں۔ چار دن بعد گیارہ اور بڑھاتے بڑھاتے زیادہ کرتے جائیں۔

سانپ کاٹے کا آسان گھریلو علاج

سیلاب کے دنوں میں ہزاروں سانپ اپنے بلوں سے نکل کر ادھر ادھر بھاگتے اور اپنی جان بچاتے پھرتے ہیں۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ سانپ اپنے آپ کسی کو کاٹتا نہیں۔ کوئی اسے چھڑے یا اس پر کسی طریقے سے دباؤ پڑ جائے تو یہ بدل لینے کے لئے سامنے آنے والے کی جان لینے کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔ بعض سانپ زہریلے نہیں ہوتے، بعض کم زہر دار اور کچھ قسمیں ایسی ہیں کہ ان کے ڈسنے سے ایک دو منٹ میں ہی آدمی یا چوپائے کا کام تمام ہو جاتا ہے۔ خدا کی یہ مخلوق بھی بڑے کام کی چیز ہے۔ طبیب اس کے زہر سے جہالم، سرطان اور شدید اعصابی کمزوری کا علاج کرتے ہیں۔ پیرس میں سانپ کا گوشت ہڈیوں میں شوقین حضرات کے لئے میا کیا جاتا ہے۔ پھنیر سانپ جسے کوبرا بھی کہا جاتا ہے، انسانی بدن کو لا علاج اور موت کے گھاٹ اتار دینے والی بیماریوں کے شافی علاج کے طور پر صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے چند سال قبل حافظ آباد کے رہنے والے ایک معزز شہری کا خط اخبارات میں شائع ہوا تھا کہ ان کو سانپ کے ڈسنے سے شدید اعصابی کمزوری سے پورے دس

سال تک صحت رہی۔ اگر کسی کو سانپ ڈس جائے تو ہوش و حواس قائم رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ سانپ کے منہ میں زہر کی نغنی نغنی تھیلیاں ہوتی ہیں۔ ڈسنے کے بعد جب تک الٹ کر ان تھیلیوں پر دباؤ نہ پڑے، زہر خارج نہیں ہوتا جہاں تک ممکن ہو احتیاط سے سانپ کے دانتوں کو دست پناہ یعنی چمٹا جو بھی موقع پر مل سکے، میدھے پکڑ کر چٹرانے کی کوشش کرنی چاہیے تاکہ گھٹیوں پر دباؤ نہ پڑے اور وہ اپنا زہر خارج نہ کر لے پائے۔

اگر دل گھبرانا، پسینہ چھوٹنا اور بدن کا رنگ نیلا ہونے لگے تو یقیناً سانپ زہر ملا ہے، تو وہاں آبلہ یعنی چھالا ہو جائے گا۔ اگر چھالا نہ پڑے تو خون کرنے کی کوئی بات نہیں۔ سب سے پہلے تو زخم کے تین انچ اوپر ایک پٹی کس کر باندھ دیں۔ پھر اس پٹی کے نیچے مسواک یا کسی بھی لکڑی کا انچ آدھا انچ پوڑا فٹ دو فٹ لمبا ٹکڑا یا کسی بھی درخت کی انگشت موٹی شاخ یا نوہے کی سیخ اس پٹی کے اندر ڈال کر ادھر ادھر زور سے گھمانا اور پھرانا شروع کر دیں اس گھمانے اور زخم والی جگہ سے اوپر والے مقام کو زور زور سے اس لئے نیچے اوپر کرنا ہے، تاکہ خون کا دوران رک جائے۔ چند منٹ خون کا دوران اوپر کی طرف رک جانے سے وہاں زہر کا اثر پہنچنے میں رکاوٹ ہوگی۔ جسم کے باقی حصوں میں زہر کے اثر کو روکنے کے بعد فوراً اس جگہ کو چاقو، چھری یا نشتر سے جو بھی میرے آسکے تھوڑا کاٹ کر گرا کر دیں، تاکہ زہر اندر تک نہ پہنچ سکے۔ اس کے بعد تین ماہ

کافور آدھ چٹانک سر کر میں مل کر زخم کے اندر دھرتک بھر دیں۔ اور اس کی پٹی رکھے رہنے دیں۔ سفید رنگ کا پیاز مل سکے تو بہتر ورنہ جو بھی پیاز مل جائے کوٹ کر اس کی ٹکیہ بنا کر مچلے زخم کے اندر چند قطرے اس کے پانی کے ڈال کر اوپر ٹکیہ رکھ دیں۔ چند منٹ میں پیاز کا رنگ نیلا ہونے پر پہلی ٹکیہ ہٹا کر دوسری ٹکیہ رکھ دیں۔ اس طرح جب تک پیاز کا رنگ بدلنا موقوف نہ ہو ٹکیہ رکھتے جائیں، انشاء اللہ زہر خارج ہو جائے گا۔

اگر تین چار مرغی کے چوزے یا کم عمر کی مرغی، مرغی، مرغی کے تو پیٹھ کی طرف سے اس کے پر نوچ دیں۔ اس جانور کے بیٹ کرنے والی جگہ کو، جسے نشنگاہ، بیٹھک اور مقعد کہا جاتا ہے، زخم والے مقام پر پکڑ کر لگا دیں۔ دیکھتے دیکھتے مرغی کے بچے کی پاخانے والی جگہ جو زخم پر رکھی تھی، نیلی ہونی شروع ہو جائے گی، اسے ہٹا کر پھینک دیں اور دوسرے چوزے کی پیٹھ وہاں جا دیں۔ خدا کے فضل سے تین چار مرغی کے بچوں کی جان قربان کرنے سے سانپ ڈسے ہوئے آدمی کی جان بچ جائے گی۔

حمسی بوٹی یا تازہ جھریاں بہری اور مشک بہری کہا جاتا ہے، دونوں میں سے جو بھی مل سکے اس کے پتوں کو گھوٹ کر زخم والی جگہ پر لگا دیں، انشاء اللہ خیر ہو جائے گی۔

زہر جسم میں پھیل جائے تو ریٹھے کا چھدکا، جسے پوست بندق، ریٹھے

کہتے ہیں اور ہمارے گھروں میں کپڑے دھونے کے لئے عام استعمال ہوتے ہیں کوٹ پیس کر رکھا ہوا چائے والا آدھا چھپہ پانی، چائے یا لیموں کی سکبندین کے ساتھ دینا شروع کر دیں۔ پندرہ پندرہ منٹ کے بعد یہ خوراک مریض کو میٹھی معلوم ہوگی۔ مریض کا زہر اس ریٹے کے چھلکے کے اثر سے ختم ہو جائے گا تو اسے کڑوا محسوس ہونے لگے گا۔ جب یہ گھریلو دوائی کڑوی لگے تو اس کا دینا بند کر دیں۔

تمباکو پسنا ہوا خواہ کسی قسم کا ہو ایک ایک چھوٹا چھپہ دینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ حقے کا پانی تو اب بھی ہمارے گھروں میں کہیں کہیں مل جاتا ہے۔ سانپ کاٹے کو کھانے والا چھپہ حقے کا پانی پندرہ پندرہ منٹ بعد پلاتے رہیں۔ انشاء اللہ زہر اثر نہیں کرے گا۔ حقے کے پانی سے وہ پانی مراد ہے جو ہم حلیم میں تمباکو ڈال کر حلیم کے نیچے سے ٹری یعنی پائپ گزار کر پانی بھرے نیچے میں رکھ دیتے ہیں۔ اس پانی میں تمباکو کا اثر آ جاتا ہے اور وہ بدبودار ہو جاتا ہے وہ دو تین دن کا سٹرا ہو بدبودار پانی سانپ کے زہر کا شافی علاج ہے اور ہیضہ کے مریض کو بھی اس سے صحت ہو جاتی ہے۔

کوئی دوا بھی وقت پر نہ ملے تو زخم کو گہرا اور صاف کر کے چکنی مٹی بار بار لگاتے رہیں۔ انشاء اللہ مریض کی جان بچ جائے گی۔

ہنگامی حالات میں گھریلو علاج

ہنگامی حالات میں اکثر حالتوں میں بروقت طبی امداد ملنی مشکل ہوتی ہے۔ ان حالات کا علم بھی پہلے نہیں ہوتا۔ احتیاط کے طور پر اپنے سچاس سالہ تجربے کی روشنی میں چند ٹیڈی پیسوں کے خرچ سے کامیاب گھریلو علاج خدمتِ خلق کے لئے تحریر کئے جاتے ہیں۔

جب کسی جگہ زخم ہو جائے اور وہاں سے خون نکلنا شروع ہو جائے تو زخم کے مقام پر پانی سے صاف کر کے پٹی باندھ دینی چاہیے۔ خون کے دباؤ کو روکنے کے لئے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ خون دل سے نکل کر شریانوں کے ذریعے تمام بدن میں جاتا ہے۔ زخم والے مقام کو دیکھیں، اگر دل کے اوپر والے حصے سے مثلاً سر، چہرہ اور آنکھوں سے خون جاری ہے تو بدن کے ان حصوں کو اونچا رکھیں اور زخم کے نیچے پٹی باندھیں۔ اگر سینے سے نیچے زخم ہو تو پاؤں پیٹ اور پیٹ کے مقامات کو اونچا کر دیں۔ چار پائی یا سخت پرنٹاکر پاؤں کی طرف یا یوں میں دو دو اینٹیں رکھ دیں۔ خون کو بند کرنے کے لئے قدرتِ خون کو باہر کی ہوا کے ذریعہ گاڑھا کر کے کھڑنڈ بنا دیتی ہے۔ یہ کھڑنڈ قدرتی پٹی کا کام کرتا ہے۔ اطیب بھی زخم پر ایسی دوائیں چھڑکتے اور لگاتے ہیں، جو کہ خون کو گاڑھا کر کے کھڑنڈ بنا دیں۔ ہر جگہ چند پیسوں میں ملنے والی گھریلو دواؤں میں

سے ننگجراحت ایک دوائی ہے۔ ننگجراحت کو دودھ، پتھری، سنگجراح اور جسم کتے
 ہیں۔ بچوں کو یہ پتھر منوں اور ٹٹنوں کے حساب سے پسایا ہوا صابن بنانے والے
 استعمال کرتے ہیں اس لئے آج کل اسے سوپ سٹون بھی کہا جاتا ہے۔ یہ
 سفید بلکے نیلے رنگ کے پتھر کے ٹکڑے عام دوا خانوں اور پنیاریوں کی دکانوں
 سے مل سکتے ہیں۔ اس کو لے کر پیس کر رکھ لیں۔ جلدی میں سوپ سٹون کے
 نام پر پسایا ہوا کسی دوا خانے یا صابن بنانے والوں کے سٹور ہسے لیا جاسکتا ہے
 فوراً زخم پر بار بار چھڑکنے اور دھوڑتے رہیں۔ خدا کے فضل سے آنا خانوں کا
 نکلنا بند اور زخم بھرتا شروع ہو جائے گا۔

دوسری دوائی گاجپتی مٹی ہے۔ یہ زرد رنگ کی مٹی کی چھوٹی بڑی ڈیاں
 پنیاریوں کی دکانوں سے بہت سستی مل جاتی ہیں۔ گاجپتی کو پیس کر رکھ لیں۔ یہ
 بھی زخم پر چھڑکنے سے خون کو بند کر دیتی ہے۔ تیسری دوائی چٹکڑی ہے۔ اسے
 بھی پیس کر زخم پر چھڑکنے سے خون رک جاتا ہے۔ پرانی روئی یعنی گوڑ کو جلا کر اس
 کی راکھ بھی زخم پر لگانے سے خون کا نکلنا بند ہو جاتا ہے۔ جب کسی جگہ چوڑ
 لگتی ہے یا زخم ہو جائے تو اس مقام کے ارد گرد نرم سوجن اور نیلا پن ظاہر
 ہو جاتا ہے۔ درد، سوجن اور بھٹے ہوئے گوشت کو جلد اصلی حالت پر لانے
 کے لئے جلدی اور سبھی باریک پسلی ہوئی تیل، گھی یا ڈالڈا میں ملا کر درد اور نرم
 والی جگہ پر لگا کر پٹی باندھ دیں۔ دن میں دو تین مرتبہ اس پر برداشت کے

سیک ڈھکود کر لیں۔ ہلدی اور کالی سبجی جس کو توڑیں تو اندر سے گلابی لکیریں اور
 دھبے نظر ہوں، پیس کر دو پٹلیاں تولہ دو تولہ بھرد زن کی بنالیں۔ توٹے یا
 فرائی پان پر تھوڑا سا تیل ڈال کر ہلکی آگ پر گرم کرنے رکھ دیں۔ اس کے لئے ایک
 پوٹلی تین چار منٹ رکھ کر جب نیم گرم ہو جائے تو پوٹلی اٹھا کر اسے سو جن اور درو
 والی جگہ پر ٹھکود کرنا شروع کر دیں اور دوسری پوٹلی فرائی پان کے تیل میں چھوڑ دیں۔
 جب پہلی پوٹلی ٹھکود کرتے ٹھنڈی ہونے لگے تو اس کو فرائی پان میں اور فرائی پان
 والی اٹھا کر ٹھکود کرنی شروع کر دیں۔ دن میں دو تین مرتبہ دس پندرہ منٹ تک
 اس طرح سینک (ٹھکود) کرنے سے خدا کے فضل سے ورم اور دادر ٹوٹا مچھوٹا
 گوشت اصلی حالت پر آ جاتا ہے۔ لیموں یا کھٹی کھٹا جو بھی مل سکے اس کے دو
 ٹھکڑے کر کے تو بے پردا لے ہوئے تیل میں نیم گرم اس کی ٹھکود کرتے رہنے
 سے گوشت کی چوٹ درست ہو جاتی ہے۔ ٹماٹر می بازار سے لے کر پیس کر رکھ لیں
 اس کو کسی تیل یا گھی میں ملا کر لیپ کرنے سے بھی ورم اور درد دور ہو جاتی ہے۔ ہمارے
 خاندان میں ایک کوڑیوں کی دوائی بنائی جاتی ہے۔ جس میں صرف تین دوائیں
 ملائی جاتی ہیں۔ غور سے اس کی ترکیب سن کر یاد کر لیں۔ ٹوٹا سبجی، ہلدی، ان بچھ
 چونا یعنی چونے کی وہ ڈلی جس پر ابھی پانی نہ ڈالا گیا ہو۔ تینوں کو جدا جدا پیس کر ایک
 ایک چھٹانک وزن کر کے کسی چوڑے منہ کی بوتل میں ڈال کر اسے پانی سے بھر
 لیں۔ بوتل میں چار پانچ انگشت پانی پوری بھرنے سے کم رہے۔ پسی ہوئی تینوں

دوائیں ملائیے۔ پانی میں جوش پیدا ہو کر وہ ایک خوشنما پیلے رنگ کا تیز فائقہ اور بڑا
والا عرق اوپر آجائے گا۔ یہ بنی ہوئی دوائی گھر میں موجود ہو تو پھر چوٹ، درد اور دم
کاستا گھریلو علاج آپ کے پاس موجود ہو گیا۔ کسی بھی جگہ چوٹ لگے، درد تنگ کرے
ورم ہو جائے۔ اگر ابھر کر گولا سا بن جاوے یا نیلا نشان پڑ جائے تو اس چند ٹیڈی
پیسوں کی دوا کو چند مرتبہ لگانے اور اس کے اوپر سینک گرمی پہنچائی جائے تو خدا
کے فضل سے جلد صحت یاب ہو جاتی ہے۔

چوٹ کے لئے پھٹکڑی بہترین دوا ہے | چوٹ والی درد کو رفع کرنے
کے لئے سلا جیت دوسے

چار رتی تک گرم دودھ یا چائے میں حل کر کے دن میں ایک یا دو مرتبہ پلانے سے
فائدہ ہو جاتا ہے۔ پھٹکڑی بازار سے خرید کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے توڑے
پر ڈال کر نیچے آگ جلاتیں جب گھیل کر اوپر کی طرف سفید پھولی ہوئی پھٹکڑی ہو جائے
تو چمچے یا چھڑی سے کھرچ کر اسے نیچے اور کچے حصے کو توڑے کے ساتھ لگا دیں چند
منٹ میں ساری پھٹکڑی پھول ہو جائے گی۔ اسے باریک پس کر رکھ لیں۔ یہ پھول
کی ہوئی پھٹکڑی جسے پھٹکڑی بریان بھی کہا جاتا ہے۔ دو سے چار رتی تک گرم دودھ
یا بخنی یا چائے کے ساتھ ایک دو دن استعمال کرنے سے چوٹ، درد اور دم کو فائدہ ہو
جاتا ہے۔ ٹوٹی ہوئی ٹیڈی بھی اس علاج سے بڑھ جاتی ہے۔ درخت ہارنگا رکے پتے
گرم کر کے سینک دینے سے بھی ٹیڈی بڑھ جاتی ہے اور چوٹ کو فائدہ ہو جاتا ہے۔

زخم حیات بوٹی، جو جو پٹروں، چھپڑوں، تالابوں اور نم ناک زمینوں میں موسم بہار اور پوری گرمیاں ملتی رہتی ہے، اپس کر در زخم اور چوٹ والی جگہ لپ کرنے سے بھی نامدہ ہوتا ہے۔

دمہ

دمہ — کئی تکلیف دہ بیماری کا علاج ہو سکتا ہے

دمہ ایک سخت مرض ہے۔ اس کے دورے کے وقت مریض زندگی اور موت کی کش مکش میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ یہ دیر تک رہنے والی بیماری ہے۔ ستر فیصد مریضوں میں دمہ موروثی ہوتا ہے۔ تجربہ کار اطباء اس کی کئی قسمیں بیان کرتے ہیں۔ زیادہ تر نزلہ زکام کے بگڑنے سے ہی دمہ بڑھ پکڑ جاتا ہے۔ لوزین کی غدودیں بڑھ جانا، یعنی گلے کے دونوں طرف بادام کی شکل کی گلیٹوں کے ورم کی وجہ سے بھی دمہ ہو سکتا ہے۔ قصیتہ الریہ یعنی پھیپڑوں میں پھیلی ہوئی باریک ہوائی نالیوں خراش یا ورم، پھیپڑوں کی کمزوری اور بعض دل کی بیماریاں بھی دمہ پیدا کرنے کا سبب بن جاتی ہیں۔ مریضوں کی کثرت بلغمی دمہ کا شکار ہوتی ہے۔ اس میں بلغم جم کر ہوائی نالیوں (عروق نشنہ) کو پھیلنے میں دقت ہوتی ہے۔

ہوائی نالیوں کو ہر وقت تازہ ہوا کی ضرورت ہوتی ہے اور بلغم رک جانے سے ان کی فراخی میں تنگی آ جاتی ہے۔ تازہ ہوا کی رسد اندر لے جانے اور سانس

کو صحیح طور پر جاری رکھنے کے لئے یہ نالیوں اس بلغم کو نکالنے کی کوشش کرتی رہتی ہیں۔ اس کوشش میں بار بار کھانسی کی شکل پیدا ہو جاتی ہے۔ جب تک جمی ہوئی بلغم سانس کے ساتھ خارج نہ ہو جائے، سانس کے آنے جانے میں دقت ہوتی ہے۔ مریض سانس لینے کے لئے کبھی سینہ مانے دھکتا ہے۔ کبھی دائیں کروٹ اور کبھی بائیں کروٹ لیٹا کرتا ہے۔ کبھی سیدھا ہو کر سانس بھال کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ جب گلے پھولنے یا کوا (ملازا) کے ٹھک جانے یا دل کے دباؤ کی وجہ سے دم کا دورہ ہوتا ہے تو بار بار خشک کھانسی تنگ کرتی ہے۔

دے کے مکمل علاج کے لئے تو کسی تجربہ کار مسالج کی نگرانی ضروری ہے۔ عوام میں یہ جو مشہور ہو گئی ہے کہ دمہ دم کے ساتھ ہے تحقیق کرنے پر عموماً غلط ہی ثابت ہوتا ہے۔ اگر باقاعدہ مریض کے حالات، اس کے خاندانی حالات اور ماحول کا پورے طور پر جائزہ لے کر علاج مستقل مزاجی سے جاری رکھا جائے تو بڑے بیماری اکھڑ جاتی ہے۔ دمہ کے علاج کے لئے مسلمان طبیبوں نے نامفوس کی واقف قرار رکھنے والی غذاؤں کی سفارش کی ہے۔ مچھلی، ایکڑے، خرگوش اور جنگلی کبوتر مرغ کی شدت کم کر کے بدن میں چونے نامفوس اور واقف قرار میں حار سے اور طبیعت پیدا کرتے ہیں۔ پانے حکیموں نے ان جانوروں کے رخی اجزاء کو کم کرنے کیلئے آگ میں جلانے کی راہ کو بنانے کے طریقے دریافت کئے ہیں۔ خرگوش ایک مشہور چوبایہ ہے جو جنگلوں میں پایا جاتا ہے گھر میں بھی بعض شہین مزاج اسے پالتے ہیں۔ اچکل طاکٹر صاحبان بھی اکثر دواؤں کا تجربہ خرگوش پر ہی کر رہے ہیں۔ اسے قدرت نے

لمیات یعنی پرڈمین، حیوانی گھی، فاسفورس اور نانے سین بڑی فراخ دلی سے عطا فرمائی ہے۔ ہم اس دوا کے تیار کرنے میں جنگلی خرگوش استعمال کرتے ہیں خرگوش میں فاسفورس کی مقدار درجنوں چوپایوں اور حلال جانوروں سے زیادہ ہیں حاصل ہوتا ہے۔ اس میں شامل غذائی اجزاء کا نقشہ ایک نظر دیکھ لیجئے۔ لیمیات یعنی پرڈمین فیصد ۲۱، حیوانی گھی ۸، معدنی منکیات ۱، اور فی ہزار کیلشیم ۲۰، فاسفورس ۴۵۲، فولاد ۱۶۳، نانے سین ۱۲۶۸ اور قلیل مقدار میں تھائے مین اور ابوفلیوین کے ساتھ اس کا آدھ سیر گوشت سات سو پچاس حرارے مہیا کر دیتا ہے۔

ایک عدد جنگلی خرگوش لے کر ذبح کر کے اس کا پیٹ صاف کریں۔ انہیں پیٹا نکال دیں اور معدہ، جگر، پھیپھڑے، دل اور گردے نکالیں۔ پھر قلمی شورہ، سوہاگر اور جو کھار تینوں ایک ایک پاؤ۔ نو شادر، دیسی اجوائن اور پھلکڑی تینوں آدھ آدھ پاؤ۔ سب کو پیس کر، خرگوش کی بوتیاں کر کے ان دواؤں کو یکجان کر کے لت پت کریں۔ پھر کسی ایسی مٹی کی ہانڈی میں جس کو باہر چکنی مٹی لگا کر خشک کر لیا ہو، ڈال کر اسے اوپر ڈھکنا دے کر گیلی چکنی مٹی یا گاجنی سے لت پت کر کے کپڑا لپیٹ کر منہ بند کر دیں۔ سوکھنے پر گڑھا کھود کر ایک من تھاپیوں یا بیس سیر کو نموں کی آگ میں رکھ دیں آگ ٹھنڈی ہونے پر خرگوش اور دواؤں کی راکھ کو نکال کر پیس کر شیشی میں سنبھال لیں۔ بلغم نکلنے اور پھیپھڑوں کو طاقت دینے اور دافرخون پیدا کر کے ٹہیوں اور داغ کو مضبوط بنانے والی تیار ہو گئی۔ ایک ستمین مارشیک ایک یا دو وقت دو دو چائے، بخنی یا عرق کا دیزبان کیساتھ لیں۔